گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

46

ماہنامہ عبقری ® لاہور

اپریل 2010 بمطابق ربیع الثانی 1430 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

* آپ اچھے ماں باپ بن سکتے ہیں
* ہاتھوں اور چہرے کا حسن کیسے نکھرے
* حضرت واثق بن علی رحمتہ اللہ علیہ کے مستند وظائف
* جامن کھایئے سدا بہار صحت پایئے
* ایکسڈنٹ میں نیکی کام آگئی
* جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی
* نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
* زندگی اطمینان سکون سے گزرے
* توری سے بیماریوں کا شافی علاج
* بھائیوں نے بہن کی قبر کھودی
* سونے کو ہاتھ لگاتا ہوں، مٹی بن جاتا ہے۔
* صرف ایک روپے سے داد، چنبل کا خاتمہ



۔ عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیرسرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **10** جلد نمبر **4** اپریل 2010ء بمطابق ربیع الثانی 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری
لاہور
اپریل 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے
بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/360 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات: حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351/051-5539815

دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313 ، 042-37552384

Website: www.ubqari.org
E-mail: ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اقبال پرنٹرز 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

بہار انہی کے دم سے ہے

مولانا روم رحمۃ اللہ تعالیٰ کے والد اپنے زمانہ کے بہت پائے کے بزرگ تھے ان کی خدمت میں بادشاہ وقت بھی آتا تھا جب بادشاہ وقت نے دیکھا کہ مجلس کا عجیب حال ہے کہ وزیراعظم بھی وہاں موجود ہے اور دوسرے اور تیسرے نمبر کے وزراء بھی وہاں موجود ہیں اور سلطنت کے بڑے بڑے حکام اور سرکردہ لوگ سب وہاں موجود ہیں اور دوسری طرف نگاہ اٹھا کر دیکھتے ہیں تو بڑے بڑے تاجر بھی وہاں موجود ہیں اور تیسری طرف دیکھتے ہیں تو علماء اور صلحاء بھی وہاں بیٹھے ہیں تو بادشاہ کو حیرت ہوئی کہ میرے دربار میں تو لوگ آتے نہیں ہیں اور ان کے یہاں اس شان اور اتنی قدر کے ساتھ آ کر بیٹھے ہوئے ہیں کہ ہر ایک کی صورت سے سراپا محبت اور عظمت ٹپک رہی ہے اور ان کی بزرگی سب پر چھائی ہوئی ہے تھوڑی دیر بیٹھنے کے بعد بادشاہ کو بجائے حیرت کے غیرت پیدا ہونا شروع ہوگئی تو بادشاہ نے یہ تدبیر سوچی کہ ان کو مال اور خزانہ میں پھانس دیا جائے۔ چنانچہ یہ کہہ کر ان بزرگ کے پاس خزانہ کی کنجیاں بھیج دیں کہ میرے پاس اور کچھ تو رہا نہیں سب آپ کے پاس ہے پس خزانہ کی کنجیاں بھی آپ کی خدمت میں حاضر ہیں۔ مولانا رومی رحمۃ اللہ کے والد نے کنجیاں یہ کہہ کر واپس کر دیں کہ آج بدھ کا دن ہے اور کل تک مجھے مہلت دیجیے۔ پرسوں جمعہ ہے میں جمعہ کی نماز پڑھ کر آپ کا شہر چھوڑ کر چلا جاؤں گا سب چیزیں آپ کو مبارک ہوں۔ یہ خبر لوگوں کے درمیان اڑ گئی تو وزیروں کی طرف سے استعفیٰ کا سلسلہ شروع ہوگیا۔ ایک وزیر کا استعفیٰ آیا پھر دوسرے کا آیا پھر تیسرے کا آیا کہ جب حضرت یہاں سے جارہے ہیں تو ہم بھی جارہے ہیں۔ شہر کے جو بڑے معزز باوقار لوگ تھے وہ بھی چلے جانے کو تیار ہوگئے جب بادشاہ نے یہ منظر دیکھا تو کہنے لگا کہ اگر یہ سب چلے جائیں گے تو شہر کی جان اور شہر کی روح نکل جائے گی اور شہر کی جتنی رونق ہے سب ختم ہوجائے گی۔ اس لیے خود بادشاہ نے حاضر ہوکر مولانا رومی رحمۃ اللہ کے والد سے معافی مانگی کہ مجھ سے گستاخی ہوگئی میں معافی چاہتا ہوں' آپ یہاں سے تشریف نہ لے جائیں۔ یہ سب اس لیے ہوا کہ مولانا روم رحمۃ اللہ تعالیٰ کے والد محترم نے ہر چیز کو حضورؐ کی محبت کے مقابلہ میں قربان کردیا تھا اس کے نتیجہ میں اللہ نے ہر چیز کے دل میں ان کی محبت پیدا فرمادی تھی اور اللہ نے ان کو کامل ولایت عطاء فرمائی۔ ''مَنْ عَادیٰ لِیَ وَلِیًّا فَقَدْ اٰذَنْتُہٗ بِالْحَرْبِ'' (جو میرے دوست سے دشمنی رکھتا ہے میں اس سے جنگ کا اعلان کرتا ہوں) کا پورا منظر نظر آ رہا ہے۔

حالِ دل

ایک حدیث طبقات ابن سعد کی میری نظر سے گزری حدیث نبوی کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ان لوگوں پر جنت حرام کردی ہے جو لوگوں سے معاملات (یعنی کاروبار یا ملازمت میں معاملات) اور لین دین کرتے ہیں لیکن ان کو دین نہیں پہنچاتے۔ قارئین! صدیوں پہلے صرف آٹھ مسلمان تاجر انڈونیشیا پہنچے، کاروبار بھی کیا اور ساتھ لوگوں کو اللہ تعالیٰ کا دین بھی پہنچایا حتیٰ کہ سارا انڈونیشیا مسلمان ہوگیا۔ اس طرح فلپائن میں مسلمان تاجر پہنچے اور پورا فلپائن مسلمان ہوگیا۔ فلپائن کا دارالخلافہ منیلا کا اصل نام من اللہ تھا جس طرح ابراہیم کو ابراہم بنا دیا گیا۔ جب ایمان کی محنت ہوگی تو فوج درفوج لوگ دین میں داخل ہوں گے ورنہ فوج درفوج کفر میں داخل ہوں گے۔

دہلی میں ایک صاحب کمال درویش تھے چندسال قبل ان کا انتقال ہوگیا ایک صاحب ان کے پاس آئے کہ میرے نقصانات زیادہ ہوتے ہیں بار بار گاڑی کا حادثہ ہوتا ہے بہت پریشان ہوں شاید کسی نے جادو کر دیا ہے انہوں نے فرمایا آپ زکوٰۃ دیتے ہیں؟ وہ شخص کہنے لگا پوری دیتا ہوں ان درویش نے فرمایا نہیں حساب پھر چیک کرو کہیں کمی ہے اس نے چیک کیا تو واقعی کمی تھی اس کمی کو پورا کیا گیا تو حادثات ختم ہوگئے۔ ایک دن انہیں بزرگ کے پاس ہم سب بیٹھے تھے تو فرمایا ایک آپریشن کا چھرا ہوتا ہے اس کی بھی تکلیف ہوتی ہے اور ایک کسی کے غصے کا چھرا ہے اس سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ اسی طرح اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی مصیبت پہنچے تو دیکھنا یہ ہے کہ یہ آزمائش ہے یا غصہ اگر تکلیف اور پریشانی بڑھی لیکن یہ شریعت پر قائم رہا تو آزمائش ہے اگر تکلیف' مصیبت یا پریشانی ہوئی اور یہ حدود اللہ (یعنی سود' حرام یا غلط راستہ اختیار کیا) پر قائم نہ رہا تو پھر اللہ تعالیٰ کی طرف سے غصہ ہے کیونکہ آپریشن کے چھرے سے شفا اور غصے کے چھرے سے موت ہوتی ہے۔ اب ہم اپنے حال پر نظر ڈالیں کہ جب ہمارے اوپر کوئی مصیبت آتی ہے تو ہم کس طرح اللہ کے ساتھ اور مخلوق کے ساتھ معاملہ کرتے ہیں۔

بداخلاق شخص: جو شخص نہایت بداخلاق ہو تو مشک و زعفران سے اَلرَّحْمٰنُ لکھ کر کسی محفوظ جگہ اس بداخلاق کے گھر میں دفن کر دیا جائے جلد ٹھیک ہوجائیگا

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

بعض لوگوں کے اوپر ظلم کے اثرات ہوتے ہیں اور ظلم کی وجہ سے اللہ تعالیٰ ان کی دنیا بھی چھین لیتا ہے۔ ان کا کاروبار، ان کا سکون اور ان کا چین سب کچھ اللہ تعالیٰ چھین لیتا ہے اور پھر اگر کوئی ان کو اللہ کے رجوع کی طرف مائل کرتا ہے اور انہیں سمجھا دیتا ہے کہ خیال کرنا کہ یہ ظلم کی کچھ نوعیتیں ہیں۔ ٹھنڈے اور میٹھے انداز سے اس سے بچ کے رہ تو اس کے دل میں گمان پیدا ہوتا ہے کہ شاید میرے ان حالات کی اطلاع کسی نے اس کو کردی ہے حالانکہ اس کو یہ علم نہیں ہے کہ اللہ جل شانہ نے کسی کو دل کی آنکھیں بھی دی ہوتی ہیں اور اللہ تعالیٰ جس کے دل کی آنکھوں کو کھول دیتے ہیں اس کے اندر اللہ تعالیٰ عجیب وغریب کیفیات پیدا کردیتے ہیں پھر بعض چیزیں عقل ودانش اور شعور سے ماوراء ہوتی ہیں جن کو ہم سمجھ نہیں سکتے شاید بول سکتے ہیں لیکن اس کی انتہا کو نہیں پہنچ سکتے۔ صدیق صاحب مکرانی جو کہ میرپور میں رہتے ہیں ایک مرتبہ ہمارے ساتھ تھے۔ انہوں نے کہا مکرانی سے تو کھڑے ہوکر بیان کروہ کہنے لگے اڑے ہمیں بیان کہاں آئے پھر بھی اس نے ایک بات سنائی کہنے لگا موسیٰ ولی نے کہا اللہ کو اڑے اللہ! اپنا جلوہ تو دکھاؤ۔ اللہ نے کہا جاڑے جا تو ہمارا جلوہ کہاں دیکھے گا یہ اس کی سادہ باتیں ہیں لیکن یہ اس کی سادہ باتیں اخلاص سے بھری ہوئی تھیں۔ کہنے لگا کہ اس وقت موسیٰ ولی کے چہرے کی کیفیت ایسی تھی کہ اللہ سے کہنے لگا ہم تو جلوہ دیکھے گا۔ اللہ نے جو جلوہ دکھایا موسیٰ ولی کلٹی ہوگئے۔ یہ اس کی اخلاص سے بھری ہوئی معصومانہ باتیں تھیں۔ اسے پتہ نہیں تھا کہ اللہ کا اکرام کیا ہے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام کی عزت کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کو ایسے پکارتے ہیں یا نہیں۔ اس کی بات کو سن کر مجھے چرواہے کی بات یاد آگئی کہ وہ بھی محبت الٰہی میں اللہ سے گفتگو کچھ ان الفاظ میں کررہا تھا۔ کہ تو (اے اللہ) مل جاتا تو اچھی بکری کا دودھ پلاتا، تجھے نہلاتا، تیرے سر سے جوئیں نکالتا، تجھے کپڑے پہناتا، موسیٰ علیہ السلام نے چرواہے کو دیکھا اور یہ الفاظ کہتے ہوئے سنا۔ موسیٰ علیہ السلام کہنے لگے ارے دیوانے! اللہ تعالیٰ ان چیزوں سے پاک ہے۔ سبحان اللہ ان سارے عیبوں سے اللہ تعالیٰ مبرا ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے فوراً موسیٰ علیہ السلام سے کلام فرمائی۔ میرا ایک بندہ بڑی محبت اور معصومانہ انداز سے میرے سامنے باتیں کررہا تھا اور مجھے اس کی باتیں بہت اچھی لگ رہی تھیں۔ اے موسیٰ تونے میرے بندے کو مجھ سے باتیں کرنے سے روک دیا۔ موسیٰ علیہ السلام نے فرمایا اے اللہ! وہ تو ایسی ایسی باتیں کررہا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا کہ اس کا لفظ لفظ اخلاص اور عقیدت سے بھرا ہوا تھا۔ میرے دوستو! صدیق صاحب کی جب میں نے یہ بات سنی کہ موسیٰ علیہ السلام وہیں کلٹی ہوگئے تو اس کے قریب بیٹھے ہوئے ساتھی سبحان اللہ کہنے لگے۔ میں نے استغفار پڑھی اور کہا ہم تو استغفار کررہے ہیں اور یہ سبحان اللہ کہہ رہے ہیں۔ اس کے کہنے میں اخلاص، ان کے سننے میں اخلاص۔ میرے دوستو یہ باتیں حقائق ہیں۔ زندگی کہ دن رات جو ہم گزار رہے ہیں ہمارا اٹھا ہوا ایک ایک قدم، ہماری ایک ایک بات، ہماری موجودہ زندگی کو بگاڑ رہا ہے یا بنا رہا ہے؟ میرے دوستو! ایک وہ زندگی ہے جس کے دن رات ہم گزار رہے ہیں جس کو ہم عالم شہود کہتے ہیں اور ایک زندگی وہ ہے جو ہم نے نہیں دیکھی وہ عالم برزخ ہے۔ عالم شہود اور برزخ یہ کبھی برابر نہیں ہوسکتے لیکن میرے دوستو یہ یاد رکھئے کہ دیکھی زندگی بھی ان دیکھی زندگی بھی، چاہی زندگی بھی نہ چاہی زندگی بھی، ان دونوں زندگیوں پر جو چیز اثر ڈال رہی ہے وہ ہمارے بول، ہمارے دن رات کی کیفیات، ہمارے قدم، ہمارا اٹھنا بیٹھنا اور ہمارے شب و روز ہیں۔ قابل احترام دوستو! آج کا دن بہت غنیمت کا دن ہے۔ آج کا دن نقد ہے کل کا پتہ نہیں جو سانسیں آج ہم نے لی ہیں وہ پھر کبھی نہیں آئیں گی۔ میرے دوستو! آج کا پتہ ہے کل کا پتہ نہیں۔ آج نقد میں ہے کل ادھار میں بھی نہیں ہے۔ ہم نے اللہ جل شانہ کو کل وہ ادھار دے دیا یا جنت کیلئے یا جہنم کیلئے۔ اللہ جل شانہ نے قرآن کریم میں فرمایا کہ تمہاری جانوں کو تمہارے مالوں کو میں نے جنت کے بدلے خرید لیا ہے۔ تو دوستو! جو موجود ہے وہ آج ہے، کل کا دن تو ہے ہی نہیں۔ مفتی رفیع عثمانی صاحب دامت برکاتہم نے اپنی کتاب میں بڑی عجیب بات تحریر فرمائی کہ میرے والد مفتی شفیع صاحبؒ نے فرمایا کہ تم لوگوں میں میں دیکھتا ہوں کہ غفلت ہے اور میرا عالم یہ ہے کہ میں کسی لمحے اپنے آپ کو فارغ نہیں سمجھتا۔ میں نے اپنے دل کے اندر طے کیا ہوا ہے جو بھی ہے جیسے بھی ہے آج کا دن ہے۔ کل کا دن نہیں ہے۔ کہنے لگے تمہیں بتاؤں تم محسوس کروگے کہ یہ بھی کیا کوئی کام ہے۔ فرمانے لگے جب میں بیت الخلاء جاتا ہوں تو مجھے اور تو کوئی کام نہیں ملتا۔ میں لوٹا صاف کرنا شروع کردیتا ہوں۔ ان کے رگ و پے میں یہ بات بھری ہوئی تھی کہ آج کا دن ہے، کام کا دن ہے، کام کرنا ہے، کونسا کام کرنا ہے، اپنی آخرت، اپنی قبر اور ہمیشہ ہمیشہ کی آنے والی زندگی کو بنانا اور سنوارنا ہے اور یہ آج کا دن کل کا دن نہیں ہے۔ آج کا دن دیکھا ہوا ہے کل کا دن کسی نے نہیں دیکھا۔ ہمارے ہاں ایک زرگر تھے رات کو بیٹھے گفتگو کررہے تھے رات کو سوئے اور گھر والوں کو پتہ ہی نہ چلا صبح اٹھایا کہ آج تو ابا جی نماز فجر کیلئے اٹھے نہیں ابا جی تو اس دنیا میں تھے ہی نہیں کہ بیدار ہوتے۔ اس لئے سرورکونینؐ نے ارشاد فرمایا۔ اپنے گناہوں سے معافی مانگ کر سویا کرو اور آپؐ نے فرمایا سب سے مقبول عمل یہ ہے کہ سب کو معاف کرکے سو۔ سب کو معاف کرکے سونے کی فضیلت یہ ہے کہ ہم مظلوم بن کے جائینگے ظالم بن کر نہیں جائینگے اور صلوٰۃ توبہ کے دو نفل پڑھ کر سوئیں۔ اگر اللہ توفیق دے تو باوضو اور سورۂ ملک پڑھ کر سوئیں۔

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو **مرکز روحانیت وامن** میں بعد نماز مغرب درس ہدایت کی روحانی محفل اور بیعت ہوتی ہے جسمیں خواتین ومرد حضرات کا علیحدہ علیحدہ انتظام ہوتا ہے۔ اس نورانی محفل میں حکیم صاحب کا درس' مسنون شرعی ذکر خاص اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ جس میں اپنی روحانی ترقی' پریشانیوں سے نجات اور گھریلو الجھنوں کے حل کیلئے شرکت فرمائیں۔ دور والے احباب خط لکھ کر بھی دعا میں شمولیت کرسکتے ہیں۔

اہم بات: نوچندی جمعرات (ہر اسلامی مہینے کی پہلی جمعرات) کو خصوصی مراقبۂ سلطان الاذکار اور بیعت ہوگی۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی -/40 روپے......کیسٹ -/40 روپے
ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

لباس ایسا پہن: لباس ایسا پہن کہ رعونت' تکبر' فخر اور اترانے کو جو تیری طبیعت میں موجود ہے جلا دے نہ کہ ان بیماریوں کو بھڑکا دے۔

محمد ادریس، ڈیرہ اسماعیل خان

دنیا ہمارے عشق میں جل گئی

دستک دینے پر پوچھا کہ کون ہے میں نے کہا آشنا فرمایا اگر تو آشنا ہے تو اس کی (خدا کی) طرف کیوں مشغول نہیں ہوتا اور ہماری پرواہ نہ کرتا۔ پھر خدا سے دعا کی کہ الٰہی اس کو اپنی مشغول کرلے تاکہ اسے کسی کی پرواہ نہ ہو چنانچہ اس وقت میرے دل میں نور الٰہی سما گیا۔

حضرت جنید بغدادیؒ فرماتے ہیں کہ ایک دن سریؒ کے پاس گیا دیکھا کہ رو رہے ہیں پوچھا کیا ہوا فرمایا کہ ایک لڑکا میرے پاس آیا۔ اس نے کہا میں آپ کو کوزہ لٹکا دوں تاکہ سرد ہو جائے۔ اور لٹکا کر چلا گیا اتنے میں میری آنکھ لگ گئی ایک حور کو دیکھا تو پوچھا کہ تو کس کی ملکیت ہے کہا اس کی جو کوزہ سرد نہ کرے یہ کہا اور کوزہ گرا کر توڑ دیا چنانچہ کوزے کے ٹکڑے وہاں پڑے تھے۔

جنیدؒ نے ایک اور مرتبہ فرمایا کہ میں ایک دفعہ حضرت سری سقطیؒ کے پاس گیا تو آپ کو متغیر دیکھا۔ پوچھا کیا ہوا فرمایا کہ ایک پری نے آ کر مجھ سے سوال کیا کہ حیا کیا چیز ہے۔ میں نے جواب دیا جیسے کہ تم دیکھ رہی ہو وہ پانی پانی ہوگئی۔ چنانچہ میں نے وہاں پانی دیکھا۔

آپ کی ہمشیرہ نے چاہا کہ آپ کے گھر کو صاف کردوں۔ مگر آپ نے اجازت نہ دی ایک دن آپ کی ہمشیرہ نے دیکھا کہ ایک بوڑھی عورت آپ کے گھر کو صاف کر رہی ہے پوچھا کہ بھائی تم نے مجھے کیوں نہ کہا اور اجازت کیوں نہ دی اور اب ایک غیر محرم کو بلا یا فرمایا کہ بہن دل کو مغموم نہ کرو یہ دنیا ہے جو ہمارے عشق میں جل گئی اور ہم سے محروم تھی اب حق تعالیٰ کی اجازت سے اس کو جاروب کشی کی اجازت دی گئی ہے۔

ایک بزرگ فرماتے ہیں کہ میں نے سریؒ کی طرح کسی شخص کو بھی خلق خدا پر شفیق نہیں دیکھا۔ نقل ہے کہ اگر کوئی آپ کو سلام کرتا تو خندہ پیشانی سے جواب نہ دیتے لوگوں نے اس کی وجہ پوچھی تو فرمایا جناب رسالت مآب صلی اللہ تعالیٰ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے جو کوئی سلام کرتا ہے نوے رحمتیں اس پر اور دس رحمتیں جس پر سلام دیا جائے اللہ تعالیٰ کی طرف سے نازل ہوتی ہیں اس لیے مجھے رشک ہوتا ہے اور ترش رو ہو جاتا ہوں۔

نقل ہے کہ آپ نے حضرت یعقوب علیہ السلام کو خواب میں دیکھا اور پوچھا کہ حضرت آپ نے یہ کیا شور جہاں میں ڈال رکھا ہے اگر آپ کو ذات باری سے کامل محبت ہے تو یوسف علیہ السلام کا ذکر چھوڑ دیں۔ اسی وقت آپ کو ندا آئی کہ سریؒ ذرا دل کو سنبھالو۔ اس کے ساتھ ہی حضرت یوسف علیہ السلام کا جلوہ دکھایا گیا تو آپ نعرہ مار کر بے ہوش ہو کر گر پڑے اور تیرا دن بے ہوش رہے ہوش آنے پر پھر ندا سنی کہ یہ اس شخص کی سزا ہے جو ہماری درگاہ کے عاشقوں پر نکتہ چینی کرتا ہے۔

ایک دفعہ آپ نے چاہا کہ کسی ولی اللہ دیکھیں آخر ایک آدمی کو ایک پہاڑ پر دیکھا۔ سلام کرکے پوچھا کہ تو کون ہے کہا کہ ''ہو'' پوچھا کیا کرتے ہو کہا ''ہو'' پوچھا کہ تو یہ کہتا ہے اور پھر خدا تعالیٰ کو چاہتا ہے۔ یہ لفظ سنتے ہی وہ شخص نعرہ مار کر واصل بحق ہوگیا۔

نقل ہے کہ ایک شخص تیس سال سے مجاہدہ میں تھا میں نے پوچھا کہ تو نے یہ رتبہ کہاں سے پایا۔ اس نے کہا کہ حضرت سریؒ کی دعا سے۔ پوچھا کیسے کہا کہ ایک دفعہ میں ان سے ملاقات کیلئے گیا آپ خطوط میں تھے۔ دستک دینے پر پوچھا کہ کون ہے میں نے کہا آشنا فرمایا اگر تو آشنا ہے تو اس کی (خدا کی) طرف کیوں مشغول نہیں ہوتا اور ہماری پرواہ نہ کرتا۔ پھر خدا سے دعا کی کہ الٰہی اس کو اپنی مشغول کرلے تاکہ اسے کسی کی پرواہ نہ ہو چنانچہ اس وقت میرے دل میں نور الٰہی سما گیا۔

ایک دفعہ آپ کی مجلس گرم تھی۔ اتنے میں خلیفہ وقت کا ایک صاحب۔ احمد نام بڑی شان وشوکت کے ساتھ ادھر سے گزرا۔ اس وقت آپ یہ فرمارہے تھے کہ تمام کائنات میں انسان سے زیادہ ضعیف وکمزور کوئی شے نہیں اور اس سے بڑھ کر کوئی گنہگار بھی نہیں۔ یہ بات تیر کی طرح احمد مصاحب کے جان وجگر پر لگی اور روتا ہوا گھر چلا گیا۔ دوسرے دن پھر آیا مگر وہ شان وشوکت نہ تھی۔ تیسرے دن درویشوں کا لباس پہنے آیا اور کہا کہ آپ کی بات نے میرے دل پر نشتر کا کام کیا ہے اور دنیا کو سرد کردیا ہے۔ میں خدا کی طرف جانا چاہتا ہوں۔ راستہ بیان فرمائیں۔ آپ نے فرمایا دو راستے ہیں ایک عام اور دوسرا خاص۔ احمد نے کہا کہ دونوں راستے بیان کریں۔ آپ نے فرمایا کہ عام راہ شریعت کی ہے۔ شریعت حصہ کی پابندی کرو اور خاص راہ طریقت کی ہے۔ پابندی شریعت کے علاوہ دنیا کو بھی ترک کردو یہ سن کر مصاحب جنگل کو نکل گیا۔ تھوڑے دنوں کے بعد ایک بوڑھی عورت نہایت غمزدہ آپ کے پاس آئی اور کہا میرا نوجوان خوبصورت بیٹا کچھ دنوں سے غائب ہے۔ آپ نے فرمایا کہ غم نہ کرو سوائے خیر کے اور کچھ نہیں۔ جب وہ آئے گا تو میں تم کو اطلاع کردوں گا۔ تھوڑے عرصے میں اس کی والدہ بیوی اور بچے آگئے احمد نے کہا شیخ آپ نے ان کو اطلاع کیوں دی۔ فرمایا میں وعدہ کرچکا تھا ماں نے ہر چند اس کو گھر لے جانا چاہا مگر نہ گے اور ان کو روتا چھوڑ کر جنگل کی طرف نکل گیا چند سال کے بعد عشاء کی نماز کے وقت ایک شخص آیا اور کہا کہ مجھ کو احمد نے بھیجا ہے آپ گئے تو دیکھا کہ احمد کا اخیر وقت ہے۔ احمد نے آنکھ کھول کر دیکھا اور کہا کہ شیخ آپ وقت پر آئے پھر انتقال کر گیا آپ روتے ہوئے جنگل سے آئے تاکہ کفن دفن کا سامان کریں شہر میں آواز آئی کہ جو شخص خدا کے خاص ولی کی نماز جنازہ پڑھنا چاہے وہ قبرستان شونیزیہ کی طرف جائے۔

فرمایا کہ:۔ گناہ تین وجہوں سے ترک کیے جاتے ہیں۔ خوف دوزخ، رغبت بہشت اور شرم مولا''

فرمایا: ''بندہ اس وقت تک ہرگز کامل نہیں ہوتا جب تک وہ دین کو اپنی خواہشات پر ترجیح نہ دے۔''

فرمایا: عبادت کا سرمایہ زہد ہے اور قناعت کا سرمایہ دنیا سے روگردانی ہے' زاہد کا عیش اچھا نہیں اس لیے کہ وہ کام میں مشغول ہوتا ہے۔

فرمایا:۔ جو شخص اس امر کا آرزومند ہے اس کا دین سلامت ومحفوظ رہے اور اسے جسم وروح دونوں کی راحت نصیب ہو اور اس کے فکر وغم میں کمی ہو اسے چاہیے کہ دنیا سے علیحدگی اختیار کرے۔

فرمایا:۔ دنیا میں مشغولیت محض فضول ہے' انسان کو صرف اتنی ضرورت ہے کہ اسے اس قدر کپڑا مل جائے جس سے وہ ستر پوشی کرسکے۔ اتنی روٹی ملتی رہے جس سے اس کی زندگی قائم رہے اتنا جس سے اس کی پیاس دفع ہوسکے ایسا گھر جس میں وہ اٹھ بیٹھ سکے اتنا علم جس پر عمل کیا جاسکے۔

فرمایا:۔ سب سے زیادہ تنومندی اور طاقت وری یہ ہے کہ اپنے نفس پر قابو حاصل ہو۔

فرمایا کہ:۔ جو گناہ محض خواہشات کے جوش میں ہو جائے اس کی بخشش ومغفرت کی تو امید بھی ہوسکتی ہے مگر جو گناہ بربنائے غرور وتکبر ہو اس کی بخشش کی کوئی توقع نہیں کیونکہ ابلیس کا گناہ غرور وتکبر ہی کی وجہ سے تھا اور حضرت آدم علیہ السلام کی لغزش خواہش کی بنا پر تھی۔ جس شخص کو نعمت کی قدر نہیں ہوتی اس کی نعمت اسی وقت زوال پذیر ہونی شروع ہو جاتی ہے اور اس کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ اسے گمان بھی نہیں ہوتا۔

فرمایا:۔ جو اپنے نفس ہی کی تادیب اور اپنی اصلاح سے قاصر ہے وہ دوسروں کی تادیب واصلاح کیا کرسکے گا۔ سب سے دانا اور عقلمند لوگ وہ ہیں جو صرف اسرار قرآنی کو سمجھتے بلکہ ان پر غور وفکر کرتے رہتے ہیں۔ فرمایا حسن خلق صرف یہی نہیں کہ مخلوق کو نہ ستائے بلکہ کسی سے کینہ بھی نہ رکھے اور خود سب کا رنج اٹھائے۔ فرمایا محض شک وگمان پر کسی سے علیحدگی اختیار نہ کرو۔

مرگی کا مریض: مرگی کے مریض کی ناک میں سفید پیاز کے چند قطرے ڈالنے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

ایس ایس احمد

آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں

ڈاکٹر موئیسز بہار کے خیال میں ماں کا دودھ چھڑانا اور مصنوعی دودھ پلانا ایسے اقدامات ہیں جن سے انفیکشن کے خلاف بچے کا قدرتی دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور وہ غیر صحت مند حالات کا مقابلہ کرنے کے بجائے ان کا فوری شکار ہو جاتا ہے۔ (نام نہیں)

اس انکشاف نے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی شہرہ آفاق کمپنیاں گمراہ کن اشتہار بازی میں مصروف ہیں۔ تمام دنیا میں ہلچل مچادی ہے اور شاید اسی انکشاف کے باعث ماں کے دودھ اور فیڈر کی تقابلی افادیت کی بحث بھی چھڑ گئی ہے اور عالمی اداروں کی حب زر کی ایک مکروہ کہانی سامنے آئی ہے۔ ایک طرف ہنستا مسکراتا اشتہاری بچہ ہے جس کی حیثیت شاہکار سے کسی طور کم نہیں۔ دوسری طرف اسی فارمولے کے دودھ کا شکار حقیقی بچہ جو بیماری اور کم غذائیت کا چلتا پھرتا شاہکار ہے۔ غذائیت کے اس اسکینڈل کا انکشاف منلیسوٹا (امریکہ) میں قائم ایک تنظیم انفیکٹ نے کیا ہے۔ انفیکٹ کے بانی رکن مسٹر ڈوگلس جنسن کا کہنا ہے:

جب ایک ادارہ انسانیت سوز حرکات کا مرتکب ہوتا ہے تو پھر اس کی بداخلاقی کے سد باب کیلئے اسے معاشی ضرب پہنچاتا ہے ۹۶ ارب روپے کے سالانہ بجٹ والی ایک امریکی فرم اپنی دودھ کی مصنوعات کی نصف مقدار ایشیاء افریقہ اور امریکہ میں فروخت کر رہی ہے۔ اس کا دودھ دنیا میں سب سے زیادہ فروخت ہوتا ہے اور یہ انتہائی تلخ حقیقت ہے کہ اس نے اشتہاروں میں دکھائے جانے والے صحتمند بچوں کے بجائے اسہال، پیچش کمزوری اور زرد روئی کے مریض بچوں کی تعداد میں اضافہ کیا ہے۔ انفیکٹ کے جمع کردہ اعداد و شمار کے مطابق ایسے بچوں کی تعداد لاکھوں تک جا پہنچی ہے۔

لاس اینجلس کیلیفورنیا یونیورسٹی کی ڈویژن آف انٹرنیشنل ہیلتھ کے ہیڈ ڈاکٹر ڈیرک جیلفی کی سربراہی میں صحت کی امریکی سینیٹ کی سب کمیٹی نے تخمینہ لگایا کہ اشتہار بازی کے نتیجے میں تیسری دنیا کے ایک کروڑ بچے بوتل دودھ کے امراض کا شکار ہو گئے۔ انفیکٹ کے ڈوگلس جانسن کا کہنا ہے کہ پاؤڈر ملک کمپنیوں نے چند عشرے پیشتر اشتہار بازی کے فن سے کام لیتے ہوئے خشک دودھ کو جدید سائنسی تحقیقات کا ایک معجزہ قرار دیا اور ماں کا دودھ پلانے کو فرسودہ و تکلیف دہ رسم ثابت کرنے کی کوشش کی۔ انفیکٹ کے تجزیہ نگاروں کا بیان ہے کہ تیسری دنیا کے پس ماندہ ملکوں کی مائیں بازاری دودھ کی قوت خرید نہیں رکھتی تھیں الیکٹرونک کمپنیوں کے اشتہاری سحر نے انہیں اس قدر متاثر کیا کہ وہ اپنے دودھ کو نظر انداز کر کے مہنگے بازاری دودھ خریدنے پر مجبور ہو گئیں اور یوں ان ممالک کے لاکھوں بچے ''باٹل بے بی بیماری'' کا شکار ہو گئے۔ ڈبے کا دودھ بیچنے والے اشتہار بازوں نے سارا زور یہ ثابت کرنے پر لگایا ہے کہ تیسری دنیا کی ماؤں کی کم خوراکی ان کے اپنے دودھ کی کمزوری کا باعث ہے۔ لیکن امریکن نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کی سالانہ رپورٹ میں شائع ہونے والے حقائق کے مطابق کم خوراک استعمال کرنے والی ماؤں کا دودھ بھی مقدار یا کوالٹی میں پاؤڈر ملک سے افادیت میں کہیں بڑھ کر ہے۔

ڈاکٹر جیلیفی لکھتے ہیں: ''بیشک صحت مند ماؤں کا دودھ بچوں کی نشوونما اور غذائیت کا ضامن ہے۔ لیکن کم غذائیت کا شکار ماؤں کا دودھ بھی حیرت انگیز طور پر بچوں کی صحت کیلئے مفید ہے۔ غذائیت پر بارھویں بین الاقوامی کانفرنس کے نائب صدر ڈاکٹر سیمویئل جی فومون نے کہا:

''ترقی پذیر ممالک میں وہ تمام بچے جنہیں ماں کا دودھ میسر نہیں اکثر مر جاتے ہیں۔ بہترین حالات میں بھی ایسے بچوں کا زندہ رہنا محال ہے؟

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کی غذائی خدمات کے سربراہ ڈاکٹر موئیسز بہار کے خیال میں ماں کا دودھ چھڑانا اور مصنوعی دودھ پلانا ایسے اقدامات ہیں جن سے انفیکشن کے خلاف بچے کا قدرتی دفاعی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور وہ غیر صحت مند حالات کا مقابلہ کرنے کے بجائے ان کا فوری شکار ہو جاتا ہے۔

کارنل یونیورسٹی کے شعبہ بین الاقوامی غذائیت کے سربراہ ڈاکٹر مائیکل لیتھم کا نظریہ یہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک میں بچوں کی بڑھتی ہوئی اموات کی شرح کا سب سے بڑا سبب بوتل کا دودھ ہے۔

ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب ''دودھ اور قتل'' میں کہا ہے کہ پسماندہ ملکوں میں بوتل کا دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات ماں کا دودھ پینے والے بچوں سے دوگنی ہے۔ ان کی یہ ریسرچ سنگاپور کے ایک چینی قصبے کے بچوں پر مشتمل تھی۔

جانسن کا کہنا ہے کہ ملک پاؤڈر تیار کرنے والی کمپنیوں نے اپنے پرفریب اشتہارات کے ساتھ ساتھ سیلز ویمن کا بھی جال بچھا رکھا تھا جو زچہ بچہ وارڈ یا نومولود بچوں کے گھروں میں جا کر دودھ بطور نمونہ پیش کرتی تھیں۔ اس طرح یہ کمپنیاں دھوکہ دہی کے ساتھ ساتھ شعبہ صحت میں گھس گئیں۔ انہوں نے ہسپتالوں اور کلینکوں کو دودھ مہیا کرنا شروع کر دیا۔ ڈاکٹروں اور ان کی بیویوں کو تحفے دے کر رام کیا۔ اس کے ساتھ بڑے بڑے طبی کنونشن بلانے کا اہتمام کیا۔

ڈاکٹر سسلی ولیمز نے اپنی کتاب میں لکھا ہے کہ ان کمپنیوں کا کاروبار انتہائی گھٹیا اور خوفناک ہے۔ میں نے سنگاپور میں اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ ان کی تنخواہ دار نرسیں ماؤں کی چھاتیوں سے بچوں کو الگ کر کے انہیں بوتل کے دودھ کا عادی بنا رہی تھیں۔ اور یوں مجھ پر پہلی بار عیاں ہوا کہ ان کمپنیوں کو بچوں کی صحت سے کوئی غرض نہیں۔ بلکہ یہ تو اپنا فارمولا دودھ بیچنا چاہتی ہیں۔ ملائشیا کے کوالالمپور جنرل ہسپتال کے ڈاکٹر محمد شام قاسم کہتے ہیں ''جتنی بھی صحت کانفرنسیں منعقد ہوتی ہیں۔ ان کا اہتمام یہی کمپنیاں کرتی ہیں چونکہ ڈاکٹر ان کے ممنون ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ ان کی ہاں میں ہاں ملانے پر مجبور ہیں اس طرح ایک لحاظ سے ان صحت کانفرنسوں کا مقصد ہی فوت ہو جاتا ہے۔''

تیسری دنیا میں ان فارمولا ملک کمپنیوں کی وجہ سے جس قدر وسیع پیمانے پر کمزوری، بیماری اور اموات ہوتی ہیں۔ اس پر پان امریکن ہیلتھ آرگنائزیشن، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور ''انٹرنیشنل کانگریس برائے غذا'' نے ان بین الاقوامی دھوکے باز کمپنیوں کی شدید الفاظ میں مذمت کی ہے۔ انفیکٹ نے اپنے ایک سرکلر میں کہا ہے کہ افریقہ، ایشیا اور امریکہ میں ان کے ایک اشارے پر فارمولا دودھ اور دیگر مصنوعات پر مکمل بائیکاٹ ہو سکتا ہے۔ ایک ماں کو اس کی ترغیب دینا کہ وہ نہایت معصومیت اور بھولپن کے ساتھ اپنے بچے کو زہر پلانا شروع کر دے نہایت مکروہ اور قابل نفرت عمل ہے جس کی مزاحمت جتنی بھی کی جائے کم ہے۔ اس ضمن میں سب سے سخت مؤقف یونیسیف اور ڈبلیو ایچ او کے زیر اہتمام جنیوا میں ہونے والے چار روزہ اجلاس میں اختیار کیا گیا جس میں دنیا بھر کے 140 وفود نے شرکت کی۔ کانفرنس کے مندوبین کا عمومی نظریہ یہ ہے کہ بچوں کی خوراک تیار کرنے والی تمام کمپنیوں کو پابند کیا جائے کہ وہ گمراہ کن اشتہار بازی سے باز رہیں۔ پاکستان میں نصف درجن سے زائد بین الاقوامی فرمیں فارمولا دودھ کی تشہیر میں مصروف ہیں اور ان کی مارکیٹ میں اجارہ داری ہے۔

ذیشان سکندر، راولپنڈی

قرآن کے معجزانہ اثرات

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، الاخنس بن تشریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تاکہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمؐ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔

قریش کے لوگوں کا حضورؐ کے قرآن کو چھپ کر سننا

سردارانِ قریش مخالفت تو کرتے تھے لیکن قرآن سے اتنے مرعوب اور اس شیرینی سے اتنے متاثر تھے کہ کبھی کبھی خود بھی چھپ چھپ کر قرآن سنتے تھے۔ بس بات کی پچ کے لئے صرف اپنی اس بات کو دوسرے سے چھپاتے تھے۔

مؤرخ ابن ہشام نے نقل کیا ہے کہ سرداران قریش، ابوسفیان بن حرب، ابوجہل بن ہشام، الاخنس بن تشریق اور ابن وہب الثقفی یہ چاروں ایک رات الگ الگ نکلے تاکہ چھپ کر قرآن کی تلاوت سنیں جو رسول اکرمؐ نماز کے دوران اپنے گھر میں کیا کرتے تھے۔ ان میں سے ہر شخص نے اپنے لئے ایک ایک جگہ لے لی اور بیٹھا سنتا رہا۔ ہر شخص دوسرے کی موجودگی سے بے خبر تھا۔ اس طرح انہوں نے ساری رات گزار دی اور پھر اپنی اپنی راہ لی۔ راستے میں سب جمع ہو گئے۔ سب ایک دوسرے کو ملامت کرنے لگے۔ ہر ایک نے دوسرے سے کہا دیکھو دوبارہ ایسا نہ کرنا اگر کم عقل لوگوں نے دیکھ لیا تو وہ کیا خیال کریں گے، پھر وہ سب لوٹ گئے۔ جب دوسری رات ہوئی تو وہ چاروں پھر اپنی اپنی جگہ پر تلاوت سننے کو واپس آئے، اور جب سن کر واپس ہوئے تو پھر سب جمع ہو گئے۔ ان میں سے ہر ایک نے دوسرے کو پھر ویسے ہی کہا جیسے پہلے کہا تھا اور اپنے اپنے گھروں کو لوٹ گئے۔ لیکن جب تیسری رات ہوئی تو پھر وہ اپنی اپنی جگہ آ موجود ہوئے اور واپسی پر پھر اسی طرح باہم مل گئے تب انہوں نے کہا:

ہماری یہ عادت نہیں چھوٹے گی، جب تک ہم عہد نہ کرلیں دوبارہ ایسا نہیں کرینگے اور پھر باہمی عہد کر کے منتشر ہو گئے۔

حضورؐ کی تلاوت، جادوگر کا قبول اسلام

یمن سے ایک شخص خماد آزدی مکہ آیا جو مشہور جادوگر تھا۔ حضورؐ کے بارے میں سن کر اس نے قریش سے کہا اگر تم کہو تو میں محمدؐ کا علاج کرسکتا ہوں۔ چنانچہ وہ حضور کی خدمت میں حاضر ہوا اور کہا ''محمد آؤ میں تمہیں اپنے منتر سناؤں''۔ حضورؐ نے فرمایا پہلے تم مجھ سے سن لو۔ پھر حضورؐ نے اسے قرآن سنایا، خماد نے کہا ایک بار اور سنا دیجئے۔ آپؐ نے پھر سنایا۔ اس نے ایک بار پھر سننے کی فرمائش کی۔ حضورؐ نے پھر سنایا۔ بالآخر وہ بول اٹھا میں نے کئی بہترین کاہن دیکھے ہیں، ساحر دیکھے، شاعر دیکھے لیکن ایسا کلام تو کسی سے بھی نہیں سنا۔ اے محمدؐ ہاتھ بڑھایئے میں اسلام قبول کرتا ہوں۔

تلاوت اور طفیل بن عمرو کا قبول اسلام

طفیل بن عمرو دوسی مشہور شاعر تھا۔ وہ کہتا ہے کہ جب میں مکہ میں گیا تو بزرگوں نے کان بھرے اور کہا کہ محمدؐ سے بچ کر رہنا، چنانچہ میں نے یہی طے کرلیا، لیکن جب میں حرم میں پہنچا تو وہاں آپ نماز پڑھ رہے تھے۔ میرے کان میں بھی ان کے چند جملے پڑ گئے، میں نے اچھا محسوس کیا اور دل میں کہا کہ میں بھی شاعر ہوں اور جوان مرد ہوں، عقل رکھتا ہوں، بچہ تو نہیں کہ غلط صحیح کی تمیز ہی نہ کرسکوں۔ اس شخص سے ملنا تو چاہیے، چنانچہ میں بھی ان کے پیچھے ان کے مکان میں پہنچ گیا اور اپنی ساری کیفیت بیان کی اور عرض کیا کہ آپؐ ذرا تفصیل سے بتائیں کہ آپؐ کیا کہتے ہیں؟ حضورؐ نے اس بات کے جواب میں مجھے قرآن کا کچھ حصہ سنایا اور میں اتنا متاثر ہوا کہ اسی وقت ایمان لے آیا اور واپس جا کر اپنے باپ اور بیوی کو بھی مسلمان کیا اور پھر اپنے قبیلے میں مسلسل تبلیغ اسلام کرتا رہا۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 46

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

صفوان بن امیہ بت پرست قریش کے سرکردہ اور اسلام کے بدترین دشمن اپنے باپ امیہ بن خلف کی طرح پیغمبر علیہ السلام کی عداوت اور مخالفت میں بڑے سخت تھے۔ صفوان ہی نے عمیر بن وہب کو فخر دو عالم ﷺ کے قتل پر متعین کیا تھا۔ انہی نے حضرت زید بن وثنہؓ کو خرید کر قتل کرایا تھا۔

جب مکہ معظّمہ فتح ہوا تو صفوان نے سمندر کی راہ سے بھاگ جانے کا قصد کیا۔ عمیر بن وہب جمحیؓ جو اس سے پیشتر رسول خدا ﷺ کی جاں ستانی کے قصد سے مدینہ گئے تھے اور حضور کے حلم وعفو کو دیکھ کر مسلمان ہو چکے تھے صفوان کے قریبی رشتہ دار تھے۔ انہوں نے خواجہ کائنات ﷺ کی خدمت میں گزارش کی یارسول اللہؐ! رئیس عرب صفوان بن امیہ مکہ سے جلاوطن ہو جاتا ہے اسے امان دیجیے۔' آپؐ نے عمیر کی درخواست کو شرف قبولیت بخشا اور صفوان کو امان دی۔ وہ یہ مژدہ لے کر صفوان کے پاس پہنچے لیکن صفوان کو یقین نہ آیا اور بولے مجھے واپس جانے میں اپنی جان کا خوف ہے۔ عمیرؓ نے کہا صفوان! تمہیں محض اس بنا پر جانے میں تردد ہے کہ تم سیدنا محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے حلم و عفو کا حال نہیں جانتے۔ صفوان کو پھر بھی یقین نہ آیا اور کہا بخدا میں اس وقت تک واپس نہ جاؤں گا جب تک مجھے معافی کی کوئی نشانی لا کر نہ دکھاؤ گے۔''

جب عمیرؓ نے دیکھا کہ صفوان کو کسی طرح تسکین نہیں ہوتی تو واپس آ کر بارگاہ نبوتؐ میں پہنچے اور عرض کی یارسول اللہؐ! صفوان اپنے تئیں آپ کی عفو و بخشش سے بہت بعید سمجھتا ہے اور جب تک حضورؐ کی کوئی نشانی نہ دیکھ لے آنے کی جرأت نہیں کرتا۔ آپؐ نے اپنی ردائے مبارک عمیرؓ کو مرحمت فرمائی۔ عمیرؓ اسے لے کر صفوان کے پاس پہنچے۔ اب صفوان کو اطمینان ہوا اور عمیرؓ کے ساتھ دربار نبویؐ میں حاضر ہوئے اور عرض کی جناب والا! عمیرؓ کہتے ہیں کہ آپؐ نے مجھے امان دی ہے فرمایا سچ ہے۔ صفوان اس وقت تک قبول اسلام کے مسئلہ پر متردد تھے۔ اس لیے دائرہ اسلام میں داخل نہ ہوئے آپؐ نے حنین کے مال غنیمت میں سے سو اونٹ صفوان کو عطا فرمائے تھے۔ آپؐ نے ان پر اور بھی بہت سے احسان کیے یہاں تک کہ وہ فتح مکہ کے تین چار مہینہ بعد مدینہ منورہ جا کر بطیّب خاطر حلقہ اسلام میں داخل ہو گئے۔

کامیابی آپ کے قدم چومے گی

محمد قاسم

منفی سوچ میں اندیشے سرفہرست ہوتے ہیں۔ اندیشے ہماری خوداعتمادی کو کھوکھلا کر دیتے ہیں یہ بے شمار ہوتے ہیں مگر انہیں اگر محدود کر کے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بعض اوقات یہ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنیاد پر پیدا ہوتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کا ماننا ہے کہ فرد کی شخصیت کو ابھارنے اور سنوارنے میں مثبت سوچ اہم کردار ادا کرتی ہے اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ سوچ دو طرح کی ہوتی ہے‘ مثبت سوچ اور منفی سوچ۔ اول الذکر سوچ تو مثبت ہے ہی لیکن اس کی ضد موخر الذکر سوچ جو کہ نام سے ہی منفی ہے یہ اکثر و بیشتر انسان کیلئے منفی ہی ثابت ہوتی ہے منفی سوچ آدمی کی شخصیت کو مسخ کر کے رکھ دیتی ہے اور اس کے منفی پن سے نجات حاصل کرنا کافی دشوار اور کٹھن معاملہ ہوتا ہے تاہم کوشش کرنے سے منفی سوچ میں کمی پیدا کی جاسکتی ہے اور اس کی جگہ مثبت سوچ کو جگہ دی جاسکتی ہے مگر اس کیلئے سخت محنت درکار ہوتی ہے۔

کچھ ایسے طریقے ہیں جن کی مدد سے یہ دشوار کام قدرے آسان ہوسکتا ہے۔ بس آپ کو یہ بات دھیان میں رکھنا ہوگی کہ یہ باتیں صرف پڑھنے کیلئے ہی نہیں ہیں بلکہ پہلے آپ انہیں ذہنی طور پر تسلیم کریں پھر ان پر عمل بھی کریں۔ آپ دیکھیں گے کہ مرحلہ وار تبدیلیوں کا عمل شروع ہو جائے گا اور مثبت سوچ پیدا ہونا شروع ہو جائے گی اس کے ساتھ آپ کے اردگرد کی دنیا بھی بدلنے لگے گی۔

یاد رکھیے آپ نے اپنی سوچ بدلنے کا فن سیکھ لیا تو آپ گویا دنیا بدلنے کا فن سیکھ جائیں گے۔ اب یہاں سوچ بدلنے میں کارفرما عوامل ترتیب وار پیش کیے جارہے ہیں۔

اندیشے: منفی سوچ میں اندیشے سرفہرست ہوتے ہیں۔ اندیشے ہماری خوداعتمادی کو کھوکھلا کر دیتے ہیں یہ بے شمار ہوتے ہیں مگر انہیں اگر محدود کر کے دیکھا جائے تو معلوم ہوگا کہ بعض اوقات یہ مندرجہ ذیل وجوہات کی بنیاد پر پیدا ہوتے ہیں۔

میری عمر بیت چکی ہے: اکثر لوگ اچھے کاموں کی طرف سے اس لیے منہ موڑ لیتے ہیں کہ ان کے خیال میں ان کی عمر موزوں نہیں رہی ہوتی یعنی جیسے اب بڑھاپے میں کیا تعلیم حاصل کرنا‘ یہ ایک منفی سوچ ہے جبکہ رسول اللہ ﷺ کا ارشاد پاک ہے کہ علم حاصل کرو ’’مہد سے لحد تک‘‘ ماہرین نفسیات بھی مانتے ہیں کہ سیکھنے اور سمجھنے کا عمل مرتے دم تک جاری رہتا ہے۔ ذہن نشین رکھیں کہ بسا اوقات بہت سی صلاحیتوں کا ظہور کافی عمر گزر جانے کے بعد ہوتا ہے۔

معذوری: جسمانی معذوری بھی ایک بڑے اندیشے کے طور پر دیکھنے میں آتی ہے۔ یعنی معذور افراد میں منفی سوچ زیادہ پائی جاتی ہے اور اگر دوسرے لفظوں میں کہا جائے تو منفی سوچنے بذات خود ایک بڑی معذوری ہوتی ہے مگر ایک لمحے کیلئے سوچ کہ آپ نے کئی معذور افراد ایسے بھی دیکھے ہوں گے جو اچھے عہدوں پر فائز ہوتے ہیں اور سماجی و دیگر کاموں میں بھی یہ افراد بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں۔

سرمایہ اور توانائی کی کمی: بہت سے کام بہت سے لوگ صرف اس منفی سوچ کی وجہ سے نہیں کر پاتے کہ ہمارے پاس اس کام کیلئے سرمایہ اور وسائل نہیں یا ہمارے پاس ویسی توانائی نہیں جو اس کام کی تکمیل کیلئے ضروری ہے ایسی منفی سوچ احساس محرومی کو بڑھاتی ہے اور ہم موجود وسائل کو بھی اپنے کام کیلئے بروئے کار نہیں لا پاتے لہٰذا اس سوچ کو بھی بدلنا از حد ضروری ہے۔

طبقاتی احساس اور رنگ وروپ: بے شمار لوگ کسی کام کو کرنے سے صرف اس لیے خائف رہتے ہیں کہ وہ اس طبقے سے تعلق نہیں رکھتے لہٰذا یہ کام تو فلاں طبقے کیلئے مخصوص ہے ہم اس طبقے میں کیسے اپنی پہچان بنا سکیں گے؟ جبکہ معمولی رنگ وروپ بھی انسان کو بعض اوقات اپنی شخصیت کے متعلق منفی سوچ پیدا کرنے میں اہم جزو بنتا ہے لیکن اگر تاریخی شخصیات کا مطالعہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ وہ تمام شخصیات معمولی شکل وصورت کی تھیں مگر انہوں نے اپنے راستے کی رکاوٹ کو اپنی مثبت سوچ کی وجہ سے عبور کیا مثلاً نپولین بہت پست قد وقامت کا شخص تھا۔

تعلیمی کمتری: اکثر لوگ تعلیم کی کمی کی وجہ سے بھی منفی سوچ کی زد میں رہتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیے کہ تعلیم صرف وہ ہی نہیں جو سند وغیرہ کی محتاج ہے بلکہ تعلیم ذہنی نشوونما کا نام ہے۔ کم تعلیم یافتہ ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ سند کے بغیر بھی چیزیں سیکھ سکتے ہیں مثلاً علامہ نیاز فتح پوری صرف میٹرک تک پڑھے ہوئے تھے مگر وہ ’’علامہ‘‘ کہلاتے تھے انہیں دنیا کی بہت سے زبانیں آتی تھیں۔ سعادت حسن منٹو کے بارے میں بھی کہا جاتا ہے کہ وہ تعلیمی طور پر کوئی سند یافتہ نہیں تھے مگر وہ دنیا کے باثر ادیب بنے۔ اوپر ذکر کردہ منفی سوچوں کی باتیں آپ نے پڑھیں۔ اب ان کو بدلنے کیلئے مثبت سوچ کیسے اپنائی جائے اس کیلئے کم از کم مندرجہ ذیل اقدامات ناگزیر ہیں۔

ہر صبح پُر امید ہو کر نکلیں: اللہ پر توکل کریں لیکن اپنی بہترین کوششوں کو ضرور بروئے کار لائیں‘ مایوسی گناہ ہے اس لیے ہمیشہ پرامید رہیں۔ خود کو ہر قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار رکھیں۔ مثبت خیالات کیلئے ذہن کو پاکیزہ ہشاش بشاش رکھیں‘ تعمیری باتیں سنیں اور ان پر عمل کریں۔

اپنا جائزہ لیتے رہیں: جسمانی صحت ہماری سوچوں پر اثر انداز ہوتی ہے اس لیے بیماری ہو تو فوراً علاج کی طرف توجہ دیں اور اپنے جسم کے ساتھ ساتھ اپنے ذہن میں پیدا ہونے والے خیالات کا جائزہ لیتے رہیں۔

صبح کو ہلکی ورزش کریں: اس سے جسمانی اور ذہنی دونوں طور پر انسان چاق وچوبند رہتا ہے۔

جذباتیت سے پرہیز کریں: جذباتی گفتگو سے پرہیز کریں اور ٹھنڈے مزاج کے ساتھ دوسرے سے پیش آئیں کیونکہ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ کامیاب ہونے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کسی بھی بات کا برا نہ منائیں۔

ناممکنات کی دنیا سے باہر نکلیں: کبھی بھی کسی کام کو ناممکن نہ سمجھیں ہمیشہ مثبت سوچ رکھیں کہ کام مشکل تو ہے مگر کوشش کرنے میں کیا حرج ہے آخر بہت سے لوگ کامیاب ہوتے ہیں میں بھی کامیاب ہوسکتا ہوں۔

نئے لوگوں سے ملیں: اگر کسی محفل میں شریک ہوں تو چھپ کر اور کنارے لگ کر مت بیٹھے رہیں بلکہ لوگوں کے ساتھ ملیں جلیں‘ ان کے ساتھ گفتگو کریں اور ہمیشہ نئے لوگوں سے مل کر ان کو دوست بنائیں ان سے رابطے کیلئے نام پتہ وغیرہ معلوم کریں۔

آخری بات: یاد رکھیں کہ مثبت سوچ اور افکار وخیالات ہی انسان کی کامیابی کا زینہ ہوتے ہیں‘ اس لیے مثبت سوچ اپنائیں اور منفی سوچ سے چھٹکارا حاصل کریں کیونکہ مثبت سوچ ناممکن کو ممکن بنا سکتی ہے۔

ارشد ادریس، شاہدرہ

موسم گرما میں صحت مند رہنے کے راز

سینکڑوں ایسے لوگ جو مسلسل بے خوابی کا شکار رہتے تھے انہیں جب مذکورہ نسخہ مسلسل استعمال کرایا تو نشے کی گولیاں چھوٹ گئیں اس کے علاوہ ان گولیوں کے مابعد اثرات سے پیدا ہونے والے عوارضات میں بھی بتدریج افاقہ ہوا ہے۔(نام نہیں)

موسم اپنے معمولات کے مطابق بدلتے ہیں۔ ہر موسم کے مخصوص تقاضے ہوتے ہیں۔اب موسم گرما آ گیا ہے جو اپریل کے آخر سے لے کر جولائی تک رہتا ہے۔ان مہینوں میں سورج پوری آب و تاب سے چمکتا ہے، تیز دھوپ اور گرم ہوائیں چلتی ہیں اور جھلسا دینے والی گرمی ہوتی ہے باریک نرم کپڑوں اور ٹھنڈی اشیاء کی ضرورت پڑتی ہے۔ عام قوت جسمانی کے ساتھ ساتھ قوتِ ہضم میں کسی قدر کمی آجاتی ہے۔ انسانی صحت فساد کو بہت جلد قبول کرتی ہے۔ہم درج ذیل تدابیر اختیار کرکے موسم گرما کو آسانی سے گزار سکتے ہیں اور اس موسم کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔موسم گرما میں غذائی معمولات میں تبدیلی ضروری ہے۔شدت کی گرمی کی وجہ سے پسینہ بہت آتا ہے جس سے جسمانی قوت کے ساتھ ساتھ قوت ہضم متاثر ہوتی ہے۔ تھوڑی سی بدپرہیزی معدے کے مسائل پیدا کرسکتی ہے۔ چٹ پٹے کھانے، کڑاہی گوشت، حلیم، مرغ، روسٹ، انڈوں، نشاستے دار اشیا اور تلی ہوئی تیز مرچ مصالحے والی اشیاء، معدے میں تیزابی مادے اور جسم میں حرارت پیدا کرتی ہیں اور اکثر معدہ خراب ہوجاتا ہے۔ باسی اشیاء کا استعمال بالکل نہ کیا جائے، کیونکہ ایسی اشیاء میں گلنے سڑنے کی صلاحیت بہت ہوتی ہے اور یہ معدے میں جاکر خراب ہوجاتی ہیں۔علاوہ ازیں باسی اشیاء پر مکھیاں بیٹھ جاتی ہیں اور اس طرح جراثیم معدے میں داخل ہوجاتے ہیں جس سے قے اور دست کی شکایت لاحق ہوسکتی ہے۔اس موسم میں معدے کی بڑھی ہوئی حدت مچھلی جیسی گرم غذاؤں کی متحمل نہیں ہوسکتی۔مئی سے اگست کے عرصے میں انسانی صحت فساد کو بہت جلد قبول کرتی ہے۔جس سے جلدی عوارض ہوسکتے ہیں۔

قدرت موسمی تقاضوں کو پورا کرنے کے لیے خود بھی اہتمام کرتی ہے۔ چنانچہ موسم گرما میں ہونے والے پھل، سبزیاں بھی حرارت کو کم کرتے ہیں۔سبزیوں اور پھلوں میں حیاتین بکثرت ہوتے ہیں، یہ حیاتین مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں، اس لیے جسم کو معتدل رکھنے کے لیے موسمی پھلوں اور سبزیوں کا بکثرت استعمال کیا جائے۔ان سبزیوں میں کدو، گھیا، کریلے، توری جب کہ پھلوں میں خربوزہ، تربوز، آلوچہ، آلو بخارا اور لیموں خصوصیت سے قابلِ ذکر ہیں۔ فالسہ پیاس بجھانے کے لیے بہترین پھل ہے۔

اس موسم کی ایک اہم چیز کھیرا ہے۔قدرت نے اس میں گرمی کا توڑ کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھی ہے۔موسم میں بطور سلاد اس کا استعمال کر کے ہم گرمی کے اثرات سے خوب محفوظ رہ سکتے ہیں۔کھیرے کا استعمال خالی پیٹ مناسب نہیں ہے، کھیرا کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کھیرے کو اوپر کے سرے کی جانب سے آدھا انچ کاٹ کر ان دونوں حصوں کو آپس میں ملا کر رگڑا جائے۔جس سے سفید جھاگ کی صورت میں اس کی کڑواہٹ نکل جائے گی، پھر قدرے کاٹ کر کھیرے کے اوپر کے چھلکے کو تیز چھری سے چھیل لیں یہاں تک کہ سبز چھلکا الگ ہوجائے اور پانی دھو کر قاشیں کاٹ لیں اور کھانے کے بعد معمولی نمک مرچ لگا کر کھائیں۔

موسم گرما میں جسم سے پسینا بہت خارج ہوتا ہے، اس لیے پانی کا استعمال زیادہ رکھیں تاکہ پانی کا جو حصہ بذریعہ پسینہ خارج ہوا ہے وہ دوبارہ جسم میں پہنچ جائے، پانی کی مناسب مقدار سے نہ صرف جسم کی توانائی قائم رہتی ہے بلکہ جسم کا درجہ حرارت بھی بڑی حد تک معتدل رہتا ہے۔پسینے کے ساتھ جسم سے نمک کا بھی اخراج ہوتا ہے۔اس لیے اس کمی کو دور کرنے کے لیے اگر دیگر امراض مانع نہ ہوں تو لیموں کا رس زیادہ یا ٹھنڈے پانی میں ملا کر اور قدرے نمک شامل کرکے پی لیجئے۔

گھر سے باہر نکلتے وقت ایک دو گلاس پانی ضرور پی لیں۔پانی کے استعمال سے جسم میں سے پانی کی کمی نہیں ہوتی بلکہ پسینہ زیادہ آکر جسم کا درجہ حرارت ہوا لگنے کے بعد کم ہوجاتا ہے۔ ٹھنڈے مشروبات مثلاً لسی، جو یا ستو کا شکر ملا شربت بزوری اور لیموں کا رس قدرے نمک کے ساتھ ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینا مفید ہے، البتہ کولڈ ڈرنکس (سوفٹ ڈرنکس) فائدے کی بجائے مضر ہیں، کیونکہ ان سے وقتی تسکین کا احساس ہوتا ہے۔مگر یہ جسم میں پانی کی کمی کر دیتے ہیں۔

لوگ موسم گرما میں برف کا بہت استعمال کرتے ہیں مگر خیال رکھئے کہ برف کا استعمال حد اعتدال میں ہی رکھنا چاہیے۔ چھوٹے بچوں میں برف کے گولے چوسنے کا رجحان عام ہے۔ان کو ان کے استعمال سے روکیں، کیونکہ بچوں کا حلق نازک ہوتا ہے۔اس طرح کچے آموں سے بھی دور رکھیں کیونکہ یہ گلے کو خراب کرتے اور کھانسی کا سبب بن سکتے ہیں۔اس موسم میں نرم، ذرا ڈھیلے ڈھالے، ہلکے رنگوں والے کپڑے پہنے جائیں۔ ہلکے رنگ حرارت کو کم جذب کرتے ہیں۔سب سے بہتر سفید رنگ ہے۔نائیلون اور مصنوعی دھاگے والے کپڑے سخت نقصان دہ ہیں، ان سے پھنسیاں، خارش اور دیگر جلدی امراض ہوسکتے ہیں۔آج کل کلف والے سوتی کپڑوں کا رواج عام ہوگیا ہے، مگر موسم گرما میں یہ کپڑے تکلیف دہ ہوتے ہیں کیونکہ ان میں ہوا کا گزر نہیں ہوسکتا۔موسم گرما میں دن میں ممکن ہو تو دو بار ضرور تازہ پانی سے غسل کیجئے۔

موسم گرم کے امراض: لو لگنا جسے سن اسٹروک کہتے ہیں، موسم گرما کا مخصوص عارضہ ہے۔ تیز گرم ہوا میں یا شدت کی دھوپ میں باہر نکلنے سے لو لگ جاتی ہے جس میں ابتداء میں سر میں درد اور پھر بخار ہوتا ہے۔ پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔ پیشاب بار بار، مگر کم آتا ہے، دل تیزی سے دھڑکتا ہے اور کمزوری ہوکر بے ہوشی ہوجاتی ہے۔ جب بھی کسی کو لو لگے اس کو سرد مقام پر رکھیں۔سر پر ٹھنڈا پانی ڈالیے۔ برف کے پانی میں پٹیاں بھگو کر پیشانی پر رکھیں۔خمیرہ مروارید چھ گرام دل کی گھبراہٹ کے لیے کھلائیں۔ کچے آم کو راکھ میں رکھ کر دبا کر پندرہ منٹ بعد نکال کر اس کا رس اچھی طرح نچوڑ کر چینی اور برف ملا کر تھوڑا تھوڑا دو دو گھنٹے بعد پلائیں۔اسے پانی میں ابال کر بھی استعمال کرسکتے ہیں۔لو کے مریض کو خالی معدہ نہ رکھیں۔لو سے بچنے کے لیے گرمی کے اوقات میں بلا ضرورت دھوپ میں نہ نکلیں۔اگر باہر نکلنا ضروری ہے تو سر ڈھانپ کر یا رومال پانی میں بھگو کر سر پر رکھ کر نکلیں۔

پیشاب میں جلن: موسم گرما میں پسینے کے اخراج کے باعث پانی کم ہوکر پیشاب کم اور زرد رنگت کا آتا ہے۔کبھی جلن بھی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں کچی لسی (دودھ میں پانی ملا کر) میں تخم بالنگا ملا کر پیجئے۔ایک سستا مشروب ستو بھی ہے، اسے دیسی کھانڈ اور برف ملا کر پیا جائے۔کچی لسی کا استعمال اس موسم میں بہت مفید ہے شربت بزوری کا استعمال بھی اس کے لیے مفید ہے۔

بھوک کی کمی: پودینے اور انار دانے کی چٹنی بنا کر دوپہر اور شام کھانے کے ساتھ کھایا کریں۔ پودینہ چھے گرام کا قہوہ بھی مفید ہے۔

قے: قے آنے کی صورت میں لیموں کاٹ کر دو حصے کرلیں اور جی متلانے یا قے آنے کی صورت میں چوس لیا کریں۔

ربیع الثانی میں حصول ولایت

اس ماہ کی پندرہ اور انتیس شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پانچ پانچ مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز دلی مراد ہوگی وہ پوری ہوگی۔

ربیع الثانی کی اہمیت: ربیع الثانی اسلامی قمری سال کا چوتھا مہینہ ہے۔ یہ بڑی فضیلت اور برکت والا مہینہ ہے۔ اس ماہ کو ربیع الآخر بھی کہا جاتا ہے۔ ربیع الثانی کے مہینہ میں نوافل و وظائف کا پڑھنا بے شمار ثواب حاصل کرنے کا باعث ہے۔

ہر مشکل و پریشانی کیلئے: اس ماہ کی پہلی شب کو نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد عشاء کی نماز سے قبل 8 رکعت نماز دو دو رکعت اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین بار سورۃ الکوثر، دوسری رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۃ کافرون۔ اس کے بعد باقی تمام رکعتوں میں سورۃ فاتحہ کے بعد ہر رکعت میں تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ اس نماز کو پڑھنے سے اللہ تعالیٰ ہر طرح کی پریشانی و مشکل سے خلاصی عطا فرماتے ہیں۔

مرادیں پوری ہونگی: جو کوئی ربیع الثانی کی تیسری شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے، سلام پھیرنے کے بعد چالیس مرتبہ یَا بَدِیْعُ پڑھے تو انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی نیک حاجت ہوگی پوری ہوگی۔

جنت الفردوس کے حصول کیلئے: اس ماہ کی پانچویں شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد 3-3 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے۔ پروردگار عالم ان نوافل پر ہمیشگی کرنے والے کو جنت الفردوس میں جگہ عطا فرمائیں گے۔

اجرِ عظیم کیلئے: جو کوئی ربیع الثانی کی پندرہ تاریخ کو چاشت کے بعد 14 رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سوۃ فاتحہ کے بعد سات سات مرتبہ سورۃ اقراء پڑھے پھر جب سلام پھیرے تو نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ 60 مرتبہ یہ پڑھے۔

یَامَلِیْکُ تَمَلَّکْتَ الْمَلَکُوْتِ وَالْمَلَکُوْتُ فِیْ مَلَکُوْتِ مَلَکُوْتِکَ یَامَلِیْکُ۔

انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے سے ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

دلی مرادوں کیلئے: اس ماہ کی 15 اور 29 شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد پانچ پانچ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ جو بھی جائز دلی مراد ہوگی وہ پوری ہوگی۔

ہزاروں نیکیاں: ماہ ربیع الثانی کی پہلی تاریخ، پندھویں تاریخ اور انتیس تاریخ کو چار چار رکعت نفل نماز پڑھے۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ:

نماز کی نیت کر لینے کے بعد ثناء اور فاتحہ پڑھنے کے بعد ہر رکعت میں پانچ پانچ بار سورۂ اخلاص پڑھی جائے۔ تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے پڑھنے والے کو ہزاروں نیکیاں عطا ہوں گی اور ہزاروں اس کے گناہ معاف ہو جائیں گے۔

حضرت موسیٰؑ جلیل القدر پیغمبر تھے۔ آپ کوہ طور پر اللہ سے ہمکلام ہونے کیلئے جایا کرتے تھے تو آپ کی سلامتی کی دعا آپ کی ماں کے لبوں پہ تھی۔

والدہ محترمہ کے انتقال کے بعد جب آپ کوہ طور جا رہے تھے تو غیب سے آواز آئی اے موسیٰؑ ذرا سنبھل کر اب تمہارے لیے دعا کرنیوالے لب خاموش ہو چکے ہیں۔

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی، بماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل 19 اپریل بروز جمعہ صبح 6 بجکر 28 منٹ سے لیکر دوپہر 12 بجکر 43 منٹ تک، 17 اپریل بروز ہفتہ 3 بجکر 12 منٹ سے لیکر شام 7 بجکر 31 منٹ تک، 28 اپریل بروز بدھ صبح 9 بجکر 19 منٹ سے لیکر سہ پہر 4 بجکر 7 منٹ تک ہوگی۔ اسکے دوران اِنَّآ اَعْطَیْنٰکَ الْکَوْثَرْ یہ ذکر بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سوفی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں۔

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔

2- خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی اللہ عنہ)

روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

محترم حکیم صاحب السلام علیکم!

حکیم صاحب جیسا کہ آپ جانتے ہیں مجھے آپ کے پاس آئے ہوئے تقریباً دو سال سے زیادہ کا عرصہ ہو گیا ہے میں آپ کے پاس اپنی شادی کے متعلق مسئلہ لیکر آئی تھی اس دوران میں

بقیہ صفحہ نمبر 46 پر

اولیاء اللہ کے مستند روحانی وظائف

جس کی اولاد کا رشتہ نہ ہوتا ہو یا اس کے اسباب پیدا نہ ہو رہے ہوں تو اولاد کے والدین اٹھتے بیٹھتے اس کا ورد جاری رکھیں۔ بہت جلد اللہ تعالیٰ نیک صالح رشتے کا انتظام فرمادیں گے۔ اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَیَكْشِفُ السُّوْٓءَ o

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

داغ دھبے دور کرنے کیلئے

مُسَلَّمَةٌ لَّا شِیَةَ فِیْهَا o (پ1، آیت71 سورۃ البقرۃ) کسی کے بدن پر ناسور ہو یا کوئی داغ دھبہ ہو تو 41 بار دوا یا مرہم پر پڑھ کر پھونکیں اور پھر استعمال کریں۔ انشاء اللہ جسم سے داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔

پتھری سے نجات کیلئے

وَاِنَّ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا یَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْاَنْهٰرُ ط وَاِنَّ مِنْهَا لَمَا یَشَّقَّقُ فَیَخْرُجُ مِنْهُ الْمَآءُ ط وَاِنَّ مِنْهَا لَمَا یَهْبِطُ مِنْ خَشْیَةِ اللّٰهِ ط وَمَا اللّٰهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُوْنَ o

(پ1 آیت 74 سورۃ البقرۃ) گردے اور پتے کی پتھری دور کرنے کیلئے 41 بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے اس وقت تک پلائیں جب تک کامیابی نہ ہو۔ یقین اور توجہ شرط ہے۔

موذی جانور سے حفاظت کیلئے

صُمٌّ بُكْمٌ عُمْیٌ فَهُمْ لَا یَرْجِعُوْنَ o (پ1، آیت81 سورۃ البقرۃ) راستے میں کسی موذی جانور یا دشمن سے خوف محسوس ہو تو چند مرتبہ اس پر پڑھ کر پھونکیں۔

افعالِ بد سے چھٹکارے کیلئے

اُولٰٓئِكَ عَلٰی هُدًی مِّنْ رَّبِّهِمْ وَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ o (پ1 آیت 5 سورۃ البقرۃ) جو دین سے غافل ہو سیدھے راستے سے بھٹک جائے یا برے افعال میں مبتلا ہو جائے تو اس کو پانی پر 101 دفعہ پڑھ کر دم کر کے 41 دن تک پلائیں۔ اخلاص اور توجہ کے ساتھ عمل کریں۔

جملہ امراض سے شفاء کیلئے

وَاِنْ یَّمْسَسْكَ اللّٰهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهٗٓ اِلَّا هُوَ ط وَاِنْ یَّمْسَسْكَ بِخَیْرٍ فَهُوَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ o (پ7، آیت نمبر 71 سورۃ الانعام) ہر قسم کی بیماری سے شفا حاصل کرنے کیلئے 7 یا 11 دفعہ جس جگہ تکلیف ہو وہاں ہاتھ رکھ کر پڑھیں اور جھٹک دیں۔

رزق میں فراوانی کیلئے

رَبَّنَآ اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَآئِدَةً مِّنَ السَّمَآءِ تَكُوْنُ لَنَا عِیْدًا لِّاَوَّلِنَا وَاٰخِرِنَا وَاٰیَةً مِّنْكَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ o (پ7، آیت114 سورۃ المائدہ) رزق کی تنگی دور کرنے کیلئے یا کسی خاص چیز کے کھانے کی حاجت ہو تو 7 دفعہ پڑھ کر آسمان کی طرف پھونکیں۔ خبردار! دعا پوری ہونے کے بعد اللہ کا شکرادا کریں۔

گھبراہٹ دور کرنے کیلئے

اَلَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ط اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ o (سورہ الرعد پارہ13، آیت28) دل کی بیماری اور گھبراہٹ دور کرنے کیلئے 41 بار پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں۔ انشاء اللہ! اللہ کے حکم سے بہت جلد افاقہ ہوگا۔

ناحق مقدمے سے نجات کیلئے

وَقُلْ جَآءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ اِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوْقًا o (پ15، آیت81) مقدمہ کی کامیابی کیلئے روزانہ کسی بھی نماز کے بعد 133 دفعہ پڑھیں حق پر ہو تو پڑھے ناحق پڑھنے والا خود مصیبت میں گرفتار ہوسکتا ہے۔

غصہ دور کرنے کیلئے

وَالْكٰظِمِیْنَ الْغَیْظَ وَالْعَافِیْنَ عَنِ النَّاسِ وَاللّٰهُ یُحِبُّ الْمُحْسِنِیْنَ o غصہ کو دور کرنے کیلئے چینی پر 101 دفعہ 21 دن تک پڑھیں اور پلائیں۔ انشاء اللہ غصہ طبیعت سے بہت جلد ختم ہو جائیگا اور طبیعت میں نرمی پیدا ہوگی۔

اولاد کے رشتے کیلئے

اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاهُ وَیَكْشِفُ السُّوْٓءَ o (پ20، آیت61) جس کی اولاد کا رشتہ نہ ہوتا ہو یا اس کے اسباب پیدا نہ ہو رہے ہوں تو اولاد کے والدین اٹھتے بیٹھتے اس کا ورد جاری رکھیں۔ بہت جلد اللہ تعالیٰ نیک صالح رشتے کا انتظام فرمادیں گے۔

مکان کے حصول کیلئے

وَلَقَدْ مَكَّنّٰكُمْ فِی الْاَرْضِ وَجَعَلْنَا لَكُمْ فِیْهَا مَعَایِشَ قَلِیْلًا مَّا تَشْكُرُوْنَ o (پ8 آیت نمبر10 سورۃ الاعراف) اگر کسی کے پاس رہنے کی جگہ یا مکان نہ ہو یا روزی کا ذریعہ نہ ہو یا رزق سے تنگ ہو یا مسافر ہو اور اس کے پاس کوئی سامان نہ ہو تو وہ اس آیت کو 15 دفعہ روزانہ پڑھے جب تک کامیابی نہ ہو۔ انشاء اللہ کامیابی ہوگی۔

عزت بنانے کیلئے

فَسُبْحٰنَ الَّذِیْ بِیَدِهٖ مَلَكُوْتُ كُلِّ شَیْءٍ وَّاِلَیْهِ تُرْجَعُوْنَ o (پ23، آیت83) اگر کوئی شخص لوگوں کی نظر سے گر گیا ہو اور چاہتا ہو کہ اس کی عزت قائم ہو جائے تو وہ اس آیت کو 11 دفعہ روزانہ پڑھ کر اپنے اوپر پھونک لے۔ انشاء اللہ اسے کامیابی ہوگی۔

اولاد نرینہ کیلئے

وَیُمْدِدْكُمْ بِاَمْوَالٍ وَّبَنِیْنَ وَیَجْعَلْ لَّكُمْ جَنّٰتٍ وَّیَجْعَلْ لَّكُمْ اَنْهٰرًا o (پ29 آیت، 21 سورۃ نوح) کسی کے ہاں اولاد نرینہ نہیں ہے تو حمل ٹھہرتے ہی 9 مہینے تک 111 مرتبہ روزانہ پڑھیے۔ رزق کی تنگی دور کرنے کیلئے بھی اس دعا کو روزانہ سات مرتبہ پڑھا جائے۔

ایک نسخہ بتانا چاہتا ہوں جو کہ نکسیر کیلئے خاص ہے اسے آپ ٹوٹکہ کہہ لیں یا کچھ اور...... میں چھوٹا سا تھا تو بچپن میں مجھے نکسیر بے حد آیا کرتی تھی۔ میرے چچا مرحوم نے ایک مرتبہ استعمال کرایا تھا۔ پھر نکسیر ایسے غائب ہوئی اور آج تک نہیں ہوئی۔ ایسا کریں کہ جسے نکسیر نے ستایا ہوا ہو وہ ایک ٹھنڈے پانی کا اہتمام کریں۔ موسم گرما میں گھڑے میں پانی بھر کر رکھیں۔ صبح نہار منہ ایک لوٹے میں پانی بھر لیں اور اس میں سے نہار منہ جیسے نکسیر کا مرض ہو پانی چلو بھر منہ میں یعنی ناک میں کھینچے جس طرح وضو کرتے ہیں۔ اسی طرح ایک لوٹا پانی کا ختم کریں۔ الغرض! ایک ہفتہ تک لوٹا پانی کا ہر روز ختم کریں۔ ایسے مرض غائب ہوگا کہ عمر بھر نہ ہوگا۔ پھر 1/2 گھنٹہ تک کھانا پینا منع ہے۔

(مسعود اکبر، راجن پور)

خناق کیلئے: پیاز کو گھوٹ کر گلے پر لگانے سے خناق، گلے کی سوزش، گلے کے درد سے الحمدللہ فوری آرام ملتا ہے۔

جامن کھائیے سدابہار صحت پائیے

حکیم احمد وحید بھٹی

خون کی کمی اور امراض معدہ: بھوک بڑھاتا ہے، خون کی کمی کو پورا کرتا ہے، ہر قسم کے دموی اور صفراوی و پرانے دستوں وپیچش کو روکتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے لئے بڑا مفید ہوتا ہے۔ سینہ اور معدہ کی جلن، کھٹی ڈکاروں اور ہاتھ پاؤں کی جلن میں مستعمل ہے

مالک دو جہاں نے انسان کے لئے بہت سی نعمتیں پیدا کی ہیں۔ انسان ہر دور میں ان نعمتوں سے فیض یاب ہوتا رہا ہے۔ یہ نعمتیں اس قدر زیادہ مقدار میں ہیں کہ ان کا شمار ممکن نہیں۔ اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں ''تم اپنے دب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے'' (القرآن) انہی نعمتوں میں سے ایک جامن بھی ہے۔ اس کا نباتاتی نام Eugenia Jumbulana ہے۔

محل وقوع: یہ مشہور عالم پھل براعظم ایشیا اور آسٹریلیا میں پایا جاتا ہے۔ خاص طور پر جون اور جولائی کے مہینوں میں یہ بازار میں عام دستیاب ہوتا ہے اور پک کر کھانے کے قابل ہوجاتا ہے۔ اس کا درخت 30 سے 70 فٹ تک ہوتا ہے۔

اقسام: اقسام کے اعتبار سے یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔ صحرائی، دریائی اور بستانی۔ پھل کے اعتبار سے اس کی دو اقسام ہوتی ہیں، بڑی اور چھوٹی۔ مزاج: جامن درجہ اول میں سرد، درجہ دوم اور سوم میں خشک ہوتا ہے۔ بعض محققین کے مطابق سرد درجہ دوم اور درجہ اول میں تر ہوتا ہے۔ نفع خاص: بھوک بڑھاتا ہے، قابض ہوتا ہے اور حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

نقصانات: جامن حابس، قابض نفخ پیدا کرنے کے علاوہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ زیادہ استعمال کرنے سے بخار اور مرض سل پیدا کرسکتا ہے۔ پھیپھڑوں میں ریح پیدا کر کے نقصان پہنچانے کا موجب بنتا ہے۔ اس کو کھانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ اسے نمک لگا کر برتن میں چھوڑ دیا جائے پھر مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے۔

جامن کا مختلف امراض میں استعمال: جامن جہاں جسم انسانی میں چند ایک نقصانات پیدا کرتا ہے وہاں بہت سے امراض کو رفع کرنے میں بھی اپنی مثال آپ ہے۔ ذیل میں ان امراض کا ذکر کیا گیا جس میں جامن کا استعمال نفع بخش ثابت ہوتا ہے۔

تلی کا ورم (ورم طحال): جامن کا رس یا رب تلی کے ورم کو تحلیل کرنے کے لئے بہت زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ یہ اپنی تیزابی خاصیت کی وجہ سے پتھری کو بھی رفع کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

خون کی کمی اور امراض معدہ: بھوک بڑھاتا ہے، خون کی کمی کو پورا کرتا ہے، ہر قسم کے دموی اور صفراوی و پرانے دستوں و پیچش کو روکتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے لئے بڑا مفید ہوتا ہے۔ سینہ اور معدہ کی جلن، کھٹی ڈکاروں اور ہاتھ پاؤں کی جلن میں مستعمل ہے۔

امراض جگر: جامن جگر کے امراض میں بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔ جگر کی کمزوری اور گرمی کا خاتمہ کرتا ہے۔

امراض دل: جامن دل کی گھبراہٹ، دل ڈوبنا اور بے چینی میں اپنا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بواسیر: جامن کی گٹھلی، آم کی گٹھلی، ہلیلہ سیاہ برابر وزن سفوف تیار کریں۔ گھی میں بھون کر صبح وشام 3 گرام استعمال کروائیں۔ بواسیر جڑ سے ختم ہوجاتی ہے۔

ذیابطیس اور پیشاب کی زیادتی: جامن پیشاب میں شکر آنے کو روکتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو کنٹرول کرتا ہے۔ جامن کے بیجوں کا سفوف 5 گرام صبح دوپہر شام دینے سے پیشاب بار بار آنے اور ذیابطیس میں مفید ہے۔

تریاق: جامن زہروں کا تریاق بھی ہے۔ خاص طور پر افیون کا اثر اتارنے میں بے حد فائدہ مند ہے۔ بچھو کے ڈنگ میں اس کا ضماد مفید ہے۔ پارہ کے غلط استعمال سے ہونے والے بداثرات کو زائل کرتا ہے۔ کچلہ کے زہر کو اتارنے میں جامن کی گٹھلی کا 5 گرام سفوف بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

جریان اور لیکوریا: جامن کی گٹھلی کا سفوف یا جامن کا پھل خشک کر کے ستو بنا کر شکر یا شہد ملا کر استعمال کرنا سیلان الرحم (لیکوریا) اور جریان منی میں بھی مفید ہے۔

مسوڑھوں کا ورم اور پائیوریا: جامن کے خشک پتوں کا منجن مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ مسوڑھوں کے ورم اور مسوڑھوں سے خون آنے (پائیوریا) میں بہت فائدہ مند ہے۔

پیچش اور دست: جامن ہر قسم کے دستوں وپیچش کو روکتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کے لیے بڑا مفید ہے۔ جامن کا شربت قے، متلی، اسہال وخونی پیچش کو ٹھیک کرتا ہے۔

کیمیائی تجزیہ: جامن کے تخم بیج میں ایک گلوکوسائیڈ جمبولین (Jumboline) ایلاجک ایسڈ (Ellagic Acid) کلورفل (Chlorophyll) چکنائی رسائین، گیلک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ تنے میں ٹے نن (Tannin) 12 فیصد اور گوند پائی جاتی ہے۔

سکونِ قلب کیلئے پڑھیں

بسم اللہ کو سات سو چھیاسی بار پڑھ کر قدح آب پر دم کرے اور محبوب کو پلا دے اسے محبت شدید پیدا ہو جائیگی۔

برائے روشنی دل: **اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْتَعِیْنُکَ بِکَ طَاعَتِکَ** ہر نماز کے بعد دس بار پڑھے۔ انشاءاللہ نور باطن سے سینہ منور ہوجائے گا۔ (صفحہ 180)

دعاء نجات: جو شخص سات بار بعد نماز فجر اور سات بار بعد نماز شام یہ دعا پڑھے گا اگر وہ اسی دن مرجائیگا تو شہیدوں میں اس کا شمار ہوگا۔ **اَللّٰھُمَّ اَجِرْنِیْ مِنَ النَّارِ**۔ (صفحہ 180)

برائے ہر مطلب: اگر کوئی شخص اکتالیس روز تک **یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** گیارہ سو بار معہ درود شریف اول وآخر گیارہ گیارہ بار پڑھے تو اس کی ہر حاجت پوری ہوگی۔ (صفحہ 181)

برائے محبت والفت: بسم اللہ کو سات سو چھیاسی بار پڑھ کر پانی کے پیالے پر دم کرے اور دشمن کو پلا دے اسے محبت شدید پیدا ہوجائیگی۔ (صفحہ 181)

زوال غم عشق: جس شخص کو غم عشق لاحق ہوگیا ہو آیت وَکَاَیِّنْ مِّنْ نَّبِیٍّ قَاتَلَ مَعَہٗ رِبِّیُّوْنَ کَثِیْرٌ الخ (پارہ 4، سورۂ آل عمران ع 15) کو قبل طلوع یکشنبہ کے دن پاک برتن میں لکھ کر برف کے پانی سے دھو کر لگاتار تین دن تک اس شخص پر چھڑکا جائے انشاء اللہ تعالیٰ اس کا غم غلط ہو جائے گا۔

برائے تسخیر: جو کوئی اس آیت کو ایک ہزار مرتبہ روغن چنبیلی پر دم کر کے اپنے سر میں ڈالے اور بدن ومنہ پر مل کر جس کے سامنے جائے تابع دار ہوجائیگا۔ آیت یہ ہے وَاللّٰہُ الْمُسْتَعَانُ عَلٰی مَا تَصِفُوْنَ. (صفحہ نمبر 184-183)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات'' کا مطالعہ کریں۔ نوٹ: جو عمل آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

دماغی کمزوری ❁ گنٹھیا ❁ سیلان الرحم ❁ آنتوں کی حرکت میں کمی ❁ بلڈ پریشر ❁ نیند نہیں آتی

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

دماغ کی کمزوری

سوال: عمر 20 سال تعلیمی حالت اور صحت اچھی ہے لیکن دماغ کمزور ہے، زیادہ دیر پڑھتا ہوں تو اندھیرا سا محسوس ہوتا ہے ڈاکٹر نے بھی اسے صرف کمزوری قرار دیا ہے تقویت دماغ کیلئے مناسب مشورے سے مطلع فرمائیے۔ **(محمد علی، حیدرآباد)**

جواب: مغز بادام شیریں کو تقویت دماغ کیلئے دیرینہ شہرت حاصل ہے اور اب تو ماشاءاللہ جرمنی میں تحقیقات ہو رہی ہیں اور کہا جا رہا ہے کہ ذہن کو رسا بنانے کیلئے مغز بادام کا کوئی جواب نہیں۔ مغربی طب میں تقویت دماغ کا کوئی تصور موجود نہیں ہے اس طب مغربی کے ناخداؤں کے نزدیک یہ مذاق ہے مگر اب جرمنی کے ماہرین طب و سائنس تقویت ذہن و دماغ کی بات کر رہے ہیں تو پھر ہم اس حقیقت کو تسلیم کر لیں گے کہ دماغ کمزور ہو سکتا ہے اور تقویت دماغ کی اصطلاح لایعنی نہیں ہے۔ طب مغربی کے ماہرین نے اب تک طب مشرقی کے تصور ضعفِ دماغ کی تضحیک کی ہے اور طبی دنیا طب مغربی کی تضحیک پر آمادہ ہے۔ یہ وہی لہسن والی بات ہے کہ طب مشرقی نے لہسن کو خون کی اصلاح کیلئے مفید قرار دیا۔ دق وسل کا علاج بتایا، تقویت جسمانی کیلئے اس کی سفارش کی مگر طب مغربی نے لہسن کے ان خواص کو اس وقت سمجھا ہے جب مغرب نے دعویٰ کیا۔ اب لہسن سو مرض کی دوا ہے جب تک امریکہ نے کچھ نہ کیا تھا لہسن بس ایک مصالحہ تھا! آپ مغز بادام 15,16 دانے رات کو بھگو دیجئے صبح چھیل کر اور خوب باریک پیس کر دودھ میں ملا کر پینا شروع کر دیجئے۔

مہاسوں کی دوا

سوال: عمر 15 سال، اچھی صحت کی مالک ہوں، لیکن مہاسوں سے تنگ ہوں غذا میں احتیاط برت رہی ہوں کیا ان پر لگانے کیلئے کوئی دوا آپ تجویز کریں گے، کرم ہوگا۔ **(کریم النساء، میرپور خاص)**

جواب: شاہترہ 6 گرام رات کو گرم پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح اسے مل چھان کر پینا شروع کر دیجئے اچھا ہے کہ ان مہاسوں پر کچھ نہ لگائیں۔ ہاں ان پر دہی کا لگانا فائدہ مند ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ کر سکیں تو کیلے کے چھلکے کا گودا کھرچ کر رات سوتے وقت مہاسوں پر لگا لیا کریں۔

جوئیں

سوال: سکول کی طالبہ ہوں' میری اکثر سہیلیوں کے بالوں میں جوئیں ہیں خود میرے سر میں بھی ہو گئی ہیں۔ میری والدہ انہیں باقاعدگی سے کنگھی کر کے صاف کر دیتی ہیں لیکن یہ ختم نہیں ہوتیں۔ اب تو بے چارے بھائیوں کے سر میں بھی ہو گئی ہیں کیا کسی دوا یا تیل سے یہ مر سکتی ہیں؟ **(ریحانہ احمد' نزکوٹ)**

جواب: اصل بات یہ ہے کہ ہمارے سر کے گھنے بال جوؤں کا مرکز اس لیے بنتے ہیں کہ اکثر و بیشتر حالات میں ہم صفائی سے غفلتیں برتتے ہیں، میں محض سر کی صفائی کی بات نہیں کرتا بلکہ ہم اپنے ماحول کو بھی اب صاف رکھنے پر توجہ نہیں کرتے ہیں میرا تو مشاہدہ اور مطالعہ یہ ہے کہ بے حیثیت مسلمان ہم نے اب صفائی ستھرائی کو جیسے خیر باد کہہ دیا ہو۔ آج ہمارا حال یہ ہے نہ جسم کی صفائی باقی ہے اور نہ روح کی' نہ ماحول کی اور نہ معاملات کی، سر میں جوؤں سے نجات کا مجرب عمل یہ ہے جن بالوں میں جوئیں ہوں ان میں رات کو مٹی کا تیل یا پیٹرولیم لگا کر اوپر سے کوئی کپڑا باندھ لیں۔ صبح کو صابن اور گرم پانی سے دھوئیں جوئیں مر جائیں گی یا نیم کا تیل لگانے سے بھی سر کی جوئیں ختم ہو جاتی ہیں۔

سیلان الرحم

سوال: پانچ بچوں کی ماں ہوں' گزشتہ ایک سال سے سفید پلو کی شکایت میں مبتلا ہوں۔ سپاری پاک بھی کھا چکی ہوں۔ لیڈی ڈاکٹر نے ورم بتایا ہے اور مقوی دوائیں دی ہیں۔ ان سے کچھ فائدہ ضرور ہوا ہے لیکن مرض گیا نہیں حرارت رہتی تھی وہ اب نہیں ہے اب وہ بجلی کے علاج کے مشورہ دے رہی ہے۔ علاج سے مطلع فرمائیں تو کرم ہوگا۔ **(بیگم ظہور' لاڑکانہ)**

جواب: بلاشبہ سفید پلو کی تکلیف رحم کے ورم کی وجہ سے لگتی ہے اور اس کا مناسب علاج کرانا چاہیے۔ مکوہ خشک ۶ گرام' اسگندنا گوری ۶ گرام اور عشبہ ۶ گرام رات گرم پانی میں بھگو دیجیے۔ صبح ذرا سا جوش دیکر چھان کر پی لیجیے۔ 15-20 دن ایسا کرنے سے فائدہ ہوگا۔

نیند نہیں آتی

مجھے ڈیڑھ سال پہلے کن پھیڑ یعنی گلے کے غدود کی بیماری ہو گئی تھی۔ دو ہفتے تک شدید کمزوری اور تکلیف رہی پھر میں ٹھیک ہو گئی لیکن اس کے بعد سے میرے ساتھ یہ مسئلہ ہو گیا ہے کہ مجھے نیند گہری نہیں آتی۔ آنکھوں میں گہری نیند ہونے کے باوجود بھی جب میں سونے کیلئے لیٹتی ہوں تو بہت دیر تک یوں ہی آنکھیں بند کیے صرف لیٹی رہتی ہوں۔ صبح جب کوئی اٹھاتا ہے تو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ میں پہلے سے ہی جاگ رہی تھی۔ رات کو بھی بہت بار آنکھ کھلتی ہے اور دن میں شدید تھکن کے باوجود بالکل نیند نہیں آتی۔

مشورہ: کولیسٹرول نارمل ہو تو صبح دو اونس گائے کا تازہ مکھن توس پر رکھ کر کھائیں۔ روغن کدو شریں اور روغن خشخاش ہم وزن ملا کر سر پہ اچھی طرح مالش کریں۔ غذا میں سبزیاں پکا کر روٹی سے کھائیں تازہ پھل مفید ہیں۔

گنٹھیا

میری امی کو چار سال سے گٹھیا جیسا موذی مرض لاحق ہے۔ ان کی عمر تقریباً 39 سال ہے۔ ان کے جسم کی تمام ہڈیاں درد کرتی ہیں۔ خصوصاً پاؤں اور ہاتھوں کی ہڈیاں بے حد درد کرتی ہیں۔ کمزوری بہت زیادہ ہے، بہت علاج کروائے ہیں لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ وہ کھانے سے درد میں کمی تو ضرور ہو جاتی ہے مگر مکمل افاقہ نہیں ہوتا۔

(صبا زاہد......جہلم)

مشورہ: کچے کالے چنے اچھی طرح صاف کرکے صاف پانی سے دھوکر رات کو چینی کے برتن میں ڈالیں اور اوپر سے ایک گلاس کھولتا ہوا پانی ڈال دیں۔ صبح نہار منہ پانی نتھار کر پئیں۔ آپ پندرہ یوم مزید یہ تدبیر کریں پھر لکھیں۔

آنتوں میں حرکت کی کمی

میرا مسئلہ یہ ہے کہ پچھلے کئی سال سے میرے پیٹ کے بائیں طرف کی آنتوں میں تحریک نہیں ہے یعنی مسلسل غذائی بے اعتدالیوں کے باعث مثلاً بغیر بھوک کے کھانا کھانے سے یہ مرض ہوا ہے۔ ڈاکٹر اور مقامی حکیم کی تشخیص کے مطابق آنتوں میں حرکت نہیں ہوتی جس کی وجہ سے آنتوں میں کھانا ہضم نہیں ہوتا یعنی آنتوں میں طاقت نہیں ہے ایلوپیتھک سیرپ بھی کافی پیا لیکن کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ **(محمد جاوید۔کوئٹہ)**

مشورہ: اس سے تو یہ معلوم ہوا کہ آپ کی آنتوں میں حرکت کچھ زیادہ ہی ہے۔ بہرکیف آپ بیل کا شربت صبح و شام پانی میں ملا کر پئیں۔ گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ مرچ، گرم مصالحہ، کھٹائی استعمال نہ کریں۔

بلڈ پریشر

سوال: میری عمر پچاس برس ہے مجھے بتائیں کہ بلڈ پریشر کن اسباب کی بنا پر ہوتا ہے۔ **(راجہ ریاض احمد گجرات)**

جواب: اس سوال کا جواب تو بہت طویل ہے لیکن یہاں مختصراً وجوہات بتا رہا ہوں جن کی وجہ سے بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ سستی کاہلی، ورزش نہ کرنا، سیر نہ کرنا، سوچ بچار زیادہ غم وغصہ خون کی رگوں کا تنگ ہونا، خون کا زیادہ ہونا، خون کا گاڑھا ہونا، گردوں کا ورم، ناقص غذاؤں کا استعمال۔ مجموعی طور پر یہ صحت کے اصولوں سے انحراف کرنا ہے۔ مناسب ہوگا کہ صبح ناشتہ جلد کریں دوپہر کو کھانا جلد کھائیں۔ رات کو کھانا جلد کھائیں۔ صبح کو سیر کریں۔ رات کو جلد سوئیں اور صحت کے اصولوں پر عمل کریں زیادہ نمک مرچ مصالحہ جات چکنائی اور میدے والی غذاؤں سے احتیاط کریں۔

امتحان میں صف اول آنے کیلئے

آج سے تقریباً 3 ماہ پہلے میں نے آپ کو خط لکھا تھا اور چند ایک اپنی پریشانیوں کا ذکر کیا تھا آپ نے آیت کریمہ ہر سجدے میں 40 مرتبہ پڑھنے کو دیا اور یا حکیم، یا علیم، یا علی، یا عظیم کی تسبیح بتائی جو لاکھوں دفعہ پڑھنی تھی میں نے وہ تسبیح سوا دو لاکھ مرتبہ پڑھی۔ کافی فائدہ ہوا۔ میری بچی نے بی ایس سی میں ٹاپ کیا تھا اس کو سکالر شپ اور ایک لاکھ روپیہ وزیراعظم یوسف رضا گیلانی نے دیا۔ گولڈ میڈل دیا، میں اللہ کی ذات کا شکر ادا کرتی ہوں اور آپ کیلئے دعا گو ہوں۔

مسز سائرہ بانو راولپنڈی

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

ہاتھوں اور پیروں کی ٹھنڈک کیلئے: مچھلی کا تیل استعمال کرنے سے ہاتھ پیروں کی ٹھنڈک جاتی رہتی ہے۔

خوبصورتی کی دنیا میں ایک نیا انقلاب

یاسمین عبدالعزیز

اس کی ضرورت محسوس کی جارہی تھی کہ اسکن کریم میں آکسیجن کی شمولیت ہونی چاہیے لیکن کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آرہا تھا۔ ڈاکٹر پال ہرزوگ وہ پہلا سائنس دان تھا جس نے کریم میں آکسیجن کی شمولیت کا کامیاب فارمولا دریافت کیا۔ (نام............)

بے داغ اور صاف شفاف جلد ہر عمر میں اپنی طرف مائل کرلیا کرتی ہے۔ یہ ایک ایسا خواب ہے جو ہر عورت کی آنکھوں میں ہوتا ہے چاہے پندرہ سال کی ہو یا پچاس کی۔ آج کل جلد کو تروتازہ اور زندگی سے بھرپور کرنے کا نسخہ تازہ آکسیجن کے استعمال کا ہے جس کے استعمال سے جلد کے خلیات سانسیں لینے لگتے ہیں اور ان میں زندگی کی نئی لہر دوڑ جاتی ہے۔

سائنس دانوں نے اس طریقے کو بہت بہتر طور پر آزمایا ہے۔ اس طرح جلد کے مسامات کھل جاتے ہیں۔ پسینہ اپنی روانی پر آجاتا ہے اور اندر سے مرجھا جانے والی جلد پھر سے نئی زندگی حاصل کرنے لگتی ہے۔ تازہ ہواؤں کے چاروں طرف پھیلی ہوئی کثافت اور غلاظت نے فضا کو زہر آلود کردیا ہے۔ ایسی صورت میں جب آپ کے پھیپھڑوں کو تازہ ہوا نہیں ملتی تو آپ کی جلد کو کہاں سے ملے گی۔ اب صورت حال تبدیل ہونے لگی ہے۔ اب تبدیلی اس لیے نہیں آئی کہ ماحول بہت صاف ستھرا ہوگیا ہے بلکہ ضرورت ایجاد کی ماں ہے کے تحت اب جگہ جگہ ایسے کلینک اور سیلون کھل گئے ہیں جو آپ کے پھیپھڑوں اور جلد کو آکسیجن ٹریٹمنٹ دیا کرتے ہیں۔ یہ ٹریٹمنٹ آکسیجن کے ساتھ مختلف روغنیات کی آمیزش سے دی جاتی ہے اور صرف چہرہ ہی نہیں بلکہ پورے جسم کی جلد اس طرح علاج سے تروتازہ رہتی ہے۔

آکسیجن فیشل: فیشل بہت عام طریقہ ہے آپ نے ہر بیوٹی پارلر میں دیکھا یا سنا ہوگا کہ وہاں فیشل کیا جاتا ہے۔ یہ فیشل مختلف کریمز اور لوشن وغیرہ کے ذریعے ہوتا ہے جدید اسکن ٹریٹمنٹ بے شمار مرحلوں سے گزرتی ہے۔ ان میں آج کل سب سے زیادہ اہم اور مفید آکسیجن فیشل ہے۔ ایک خاتون جن کی عمر اس وقت اکیاون برس ہے۔ وہ اس ترکیب پر عمل کروانے کے بعد اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے بتاتی ہیں۔ ''جب میرے چہرے پر عمر کے اثرات واضح ہونے لگے تو اس وقت آکسیجن فیشل نے بہت کام دکھایا۔ اس کی وجہ سے جلد کی جھریاں غائب ہونے لگیں اور ان میں تازگی دوڑ گئی'' وہ کہتی ہیں ''یہ عمل بہت شگفتہ اور ریلیکس کردینے والا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ آکسیجن میں 02 آکسیجن اور بنیادی روغنیات کے علاوہ جیل اور موئسچرائزنگ کریم بھی شامل کرلی جاتی ہے۔ ان سب چیزوں کے استعمال اور مساج سے جلد کے مسام کھلنے لگتے ہیں اور جلد کی اندرونی سطح پر جس قسم کی جھریاں نمودار ہوجاتی ہیں یہ عمل ان جھریوں اور شکنوں کو دور کردیتا ہے۔ جلد میں خون کی روانی تیز ہوجاتی ہے اور اس کے نتیجے میں جلد گلابی مائل اور شفاف ہوجاتی ہے اس کے مسامات کھل جاتے ہیں اور وہ باہر کی نمی کو بآسانی جذب کرلیتی ہے۔ آکسیجن فیشل کے عمل کے مندرجہ ذیل مراحل ہیں۔

1۔ جلد کو ایکس فولیانٹ انزائم سے صاف کیا جاتا ہے۔ یہ انزائم ویجی ٹیبل انزائم جیسا ہوتا ہے اور اس میں Papain شامل ہوتا ہے۔ یہ مردہ خلیات کو ہٹا دیتا ہے۔ اس عمل کے بعد جلد کو ڈسٹل واٹر سے دھویا جاتا ہے۔

2۔ اس کے بعد بنیادی روغنیات کی ایک تہہ پوری جلد پر مالش کردی جاتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے Aloegel کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مختلف قسم کے روغن اور کریم مختلف انداز کی جلد کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ جیسے گرانیم (Geranium) خشک اور جھریوں والی جلد کیلئے، جو باؤنٹ روغن ایسی جلد کیلئے جس میں نمی کی کمی ہو، چکنی جلد کیلئے لیونڈر اور ایسی جلد جو پھیکی اور بے رنگ ہوچکی ہو اس کیلئے گالابار روغن استعمال کرتے ہیں۔

3۔ جلد پر ان روغنیات کی مالش کے بعد اسے پانچ منٹ تک یوں ہی چھوڑ دیا جاتا ہے اس کے بعد گرم پانی کے پیڈ سے ہلکی ہلکی سینچائی کی جاتی ہے تاکہ وہ روغنیات اچھی طرح جلد میں جذب ہوجائیں۔ اس عمل کا دورانیہ 10 منٹ کا ہوا کرتا ہے۔ اس عمل کے بعد پپیتے کا ماسک چڑھایا جاتا ہے تاکہ جلد میں زندگی کی لہر دوڑ جائے۔

کریم میں آکسیجن: اس کی ضرورت محسوس کی جارہی تھی کہ اسکن کریم میں آکسیجن کی شمولیت ہونی چاہیے لیکن کوئی طریقہ سمجھ میں نہیں آرہا تھا۔ ڈاکٹر پال ہرزوگ وہ پہلا سائنس دان تھا جس نے کریم میں آکسیجن کی شمولیت کا کامیاب فارمولا دریافت کیا۔

1۔ آکسیجن فیشل یا آکسیجن کریم جلد کیلئے انتہائی مفید ہیں۔ یہ جلد کی تہہ میں داخل ہوکر نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کو تباہ کرنے کے ساتھ ساتھ چھائیاں بھی ختم کردیتا ہے۔

2۔ اب اس فارمولے میں وٹامن سی کی شمولیت نے اس کی افادیت اور بڑھادی ہے۔ اسی لیے سادہ فیشل سے بہتر ہے کہ آکسیجن فیشل کرالیا جائے۔

3۔ آکسیجن جلد کو حیرت انگیز طور پر توانا اور تروتازہ کردیتا ہے۔ اس عمل کیلئے جلد پر فیئرنس کریم یا جیل لگا کر اس وقت تک مالش کرتی رہیں جب تک یہ روغن پوری طرح جلد میں جذب نہ ہوجائے۔ اس کے بعد کم از کم دس منٹ تک پوری قوت سے جلد پر آکسیجن کا پریشر ڈالا جائے۔

اس کے بعد اپنی جلد کی کیفیت اور اپنی پسند کے لحاظ سے کسی فیس ماسک کا انتخاب کرلیں۔

داغ دھبوں اور چھائیوں کیلئے: دنیا بھر کے کاسمیٹک سرجن اس بات پر متفق ہیں کہ جب آکسیجن فیشل کیساتھ داغ دھبے اور چھائیاں کیلئے لوشن وغیرہ استعمال کیا جائے تو اس کا اثر بہت تیزی سے ہوا کرتا ہے اس کے حیرت انگیز نتائج برآمد کرتا ہے۔

طریقہ 1: پہلے جلد کو بغیر چکنائی کلینزر سے صاف کیا جاتا ہے۔

2۔ داغ، دھبے اور چھائیاں دور کرنے والی اینٹی سیپٹک کریم ایسی جگہوں پر لگادی جاتی ہے۔ 3۔ اس کے بعد 5 منٹ تک آکسیجن کا پریشر ڈالا جاتا ہے۔ پھر جلد کو دھویا جاتا ہے۔

4۔ متاثرہ حصوں پر Phytodermin Treatment پاؤڈر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کم از کم دس منٹ تک۔

5۔ پھر اس پاؤڈر کو خشک ہونے کا موقع دیا جاتا ہے۔

6۔ اس کے بعد پھر پانچ منٹ تک آکسیجن کا پریشر دیا جاتا ہے۔ پھر جلد کو دھودیتے ہیں اور تولیے سے خشک کرلیتے ہیں۔

سیب: اس میں پائے جانے والے خامرات میں جلد کے مردہ خلیات اور بیکٹیریا دور کرکے جلد نکھارنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس سے گومڑیاں، پھنسیاں اور کیلیں دور ہوجاتی ہیں۔ سیب کے لیپ سے جلد کی تیزابیت بحال ہوجاتی ہے اور وہ چھوت وسرایت (انفیکشن) سے محفوظ رہتی ہے۔ جلد کے ریشوں کو سیب میں موجود حیاتین الف (وٹامن اے) اور ج (سی) سے غذائیت ملتی ہے اور وہ بڑھتے اور اپنی مرمت واصلاح کرتے ہیں۔ ملی جلی یعنی خشک وچکنی جلد کیلئے سیب کا گودا بقدر ضرورت جلد پر لگا کر پندرہ یا بیس منٹ بعد اچھی طرح دھو کر موئسچرائزر لگائیں۔

سیب کی پتلی قاشیں کاٹ کر تھوڑے سے پانی میں دھیمی آنچ پر نرم گودا سا بنا کر ٹھنڈا ہونے کے بعد چہرے پر لگالیں پندرہ منٹ بعد دھولیں۔ دو بڑے چمچ گرم پانی میں سیب کا رس دو بڑے چمچ ملا کر سر پر ملیں اور دس منٹ بعد سر دھو لیجیے۔ یہ عمل ہفتے میں دو یا تین مرتبہ کریں۔

بارگاہ الٰہی میں اعمال کی قدر و قیمت

محمد شہزاد مجذوبی، کراچی

ان کے بعد ایک اور صاحب کھڑے ہوئے اور کہنے لگے کہ ہم چند دوست سیر وتفریح کیلئے شمالی علاقہ جات کی طرف گئے ہمارے چند دوست تو واپسی کے دن دوپہر کو ہی واپس لوٹ گئے مگر ہم چار لوگ وہیں ٹھہر گئے اوران سے کہا کہ ہم شام کو واپس آجائیں گے

آج سے تقریباً تین برس قبل چند احباب کے ساتھ پکنک پر جانے کا اتفاق ہوا' اس وقت عبقری کا پہلا شمارا شائع ہوا تھا اور میں دوران سفر اسی کا مطالعہ کرتا رہا جب منزل پر پہنچے اور سب لوگ چادر بچھا کر بیٹھ گئے ۔تمام لوگوں نے کچھ نہ کچھ سنایا لیکن جو ایک اہم واقعہ میں نے سنا وہ عرض کرتا ہوں۔

ان کے بعد ایک اور صاحب کھڑے ہوئے اور کہنے لگے کہ ہم چند دوست سیر وتفریح کیلئے شمالی علاقہ جات کی طرف گئے ہمارے چند دوست تو واپسی کے دن دوپہر کو ہی واپس لوٹ گئے مگر ہم چار لوگ وہیں ٹھہر گئے اوران سے کہا کہ ہم شام کو واپس آجائیں گے۔ گھومتے پھرتے شام ہوگئی اور اچانک موسلا دھار بارش شروع ہوگئی۔ بارش کے شروع ہوتے ہی اندھیرا مزید گہرا ہوگیا اور سڑک پر ٹریفک بھی کم ہوگیا جب ہم سڑک پر پہنچے تو دور دور تک کوئی گاڑی نظر نہ آرہی تھی کہ جس سے لفٹ لے کر ہم شہر پہنچ سکتے کافی دیر گزر گئی۔ ہمارا سامان دوست لے کر جا چکے تھےلیکن دور دور تک کسی گاڑی کے آثار نہ تھے اور بارش بھی تھمنے کا نام نہ لے رہی تھی۔ ہم میں سے ایک دوست نے کہا کہ چلو سب اپنی اپنی نیکی کو یاد کرو اور اللہ سے اس مصیبت سے نجات کیلئے دعا مانگو۔ چنانچہ یہ چاروں دوست بھی اپنی اپنی نیکی کو یاد کرکے اللہ سے دعا مانگنے لگے تھوڑی دیر کے بعد انہیں دور سے ایک گاڑی آتی ہوئی دکھائی دی۔ان لوگوں نے ہاتھ کے اشارے سے اسی گاڑی کو روکا' گاڑی بھی اتفاقاً وہیں جارہی تھی جہاں ان لوگوں کو جانا تھا چنانچہ یہ گاڑی میں سوار ہوگئے۔ گاڑی میں ایک نوجوان' اس کی بیوی اور نومولود بچہ تھا پوچھنے پر پتہ چلا کہ بچے کو انتہائی تیز بخار ہوگیا تھا اور اس کے علاج کیلئے اسے ڈاکٹر کے پاس لے کر جارہے تھے جب یہ لوگ منزل پر پہنچ گئے تو ان چار دوستوں میں سے ایک صاحب نے اس نوجوان سے کہا کہ بچے کو دیکھو اب اس کا بخار اتر چکا ہوگا۔نوجوان نے چیک کیا تو واقعہ بچہ بالکل نارمل تھا اور اس کا بخار اتر چکا تھا۔نوجوان نے حیرت سے ان کی طرف دیکھا اور کہا کہ جب ہم گھر سے نکلے تھے تو یہ بچہ بخار کی شدت سے جل رہا تھا اور اچانک یہ صحیح کیسے ہوگیا۔ چنانچہ ان صاحب نے سارا ماجرا کہہ سنایا اور کہا کہ اللہ نے تمہیں ہماری مدد کیلئے بھیجا تھا۔ پھر انہوں نے نوجوان سے پوچھا کہ بچے کو بخار کس وقت ہوا تھا تو نوجوان نے جو وقت بتایا اسی وقت یہ چاروں دوست اللہ سے اپنی نیکی کو یاد کرکے دعا مانگ رہے تھے سبحان اللہ! اللہ پاک اپنے بندوں پر کس قدر مہربان ہے بس ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم یقین کے ساتھ اس ذات عالی سے دعا مانگیں۔ پچھلے دنوں میرے ایک دوست نے اپنے ساتھ پیش آنے والا واقعہ بیان کیا۔اس نے بتایا کہ ''میں ایک دن صبح سویرے اپنے گھر جانے کیلئے نکلا'' میں ان دنوں شہر میں رہ رہا تھا اور چھٹی کے روز گاؤں جارہا تھا جب میں بس سٹاپ پر پہنچا تو ایک بس روانہ ہوچکی تھی اور مجھے دوسری بس کا انتظار کرنا تھا چنانچہ میں پاس ہی ناشتہ کرنے کیلئے چلا گیا میں ناشتہ کررہا تھا کہ دیکھا ایک شخص دوتین لوگوں کے پاس گیا اور ان سے کہا کہ مجھے کھانا کھلادو مگر انہوں نے انکار کردیا پھر وہ شخص میرے پاس آیا اس کے دونوں ہاتھ کٹے ہوئے تھے اس نے مجھ سے کہا کہ ناشتہ کرادو میں نے کہا یہ کونسی بڑی بات ہے بیٹھیں میں نے اپنا ناشتہ ادھورا چھوڑ کر اس کیلئے ناشتہ منگوایا اور اپنے ہاتھ سے نوالے بنا بنا کر اسے کھلانے لگا جیسے ہی اس کا ناشتہ ختم ہوا بس آگئی اور میں پیسے دینے کیلئے اٹھا اس شخص نے کہا میری جیب سے پیسے نکال لو میں نے منع کردیا لیکن اس شخص نے کہا کہ تمہارا ایک ہی احسان کافی ہے میں ایک زمیندار ہوں اللہ کا دیا سب کچھ ہے لیکن دونوں ہاتھوں سے محروم ہوں اس لیے تمہیں تکلیف دی۔ چنانچہ میں نے اس کی جیب سے پیسے نکال کر پیسے دیئے اور اس شخص کی دعائیں لیتا ہوا بس میں جا بیٹھا۔ گھر پہنچا آرام کیا دوپہر کو چند مہمان آگئے والدہ نے کہا کہ کچھ سبزی وغیرہ لے آؤ میں موٹر سائیکل پر روانہ ہوگیا راستے میں تعمیراتی کام ہورہا تھا اچانک موٹر سائیکل پھسلی اور میں موٹر سائیکل سمیت زمین آرہا۔ موٹر سائیکل جا کر ایک سائیکل سے جاٹکرائی اور میرے اوپر اینٹوں کا ڈھیر آگرا کہ جس میں میں بالکل چھپ گیا۔ اردگرد کے لوگ بھاگتے ہوئے آئے اتنے شدید ایکسیڈنٹ کے بعد انہیں میرے بچنے کی کوئی امید نہ تھی کیونکہ (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

زندگی کا راز

مولانا وحیدالدین خان

ان کا محبوب بھارت انہیں ٹکڑے ہوکر ملا ہے،انہوں نے جو کچھ چاہا تھا اس سے بہت کم ہے وہ جو عملاً انہیں حاصل ہوا ہے۔

1947ء میں برصغیر ہند کو آزادی ملی تو ایک طرف اہل پاکستان تھے جن کی نمائندگی کرتے ہوئے مسٹر محمد جناح نے کہا کہ ہم کو کٹا پٹا اور کرم خوردہ پاکستان (Truncated and moth-eaten Pakistan) ملا ہے۔ ان کے خوابوں کے پاکستان میں پنجاب اور بنگال کا پورا صوبہ شامل تھا۔ وہ پورے کشمیر کو اپنے ملک کا حصہ دیکھنا چاہتے تھے۔اس لیے موجودہ پاکستان انہیں اپنی امیدوں سے کم نظر آیا۔

دوسری طرف اہل ہند کا حال بھی یہی ہوا۔ یہاں کے لوگوں کے ذہن میں آزاد ہندوستان یا سوتنتر بھارت کا جو تصور تھا' موجودہ ملک اس سے کم تھا۔ چنانچہ آزادی کے بعد بھی کروڑوں لوگ اسی احساس کا شکار رہے کہ ان کا محبوب بھارت انہیں ٹکڑے ہوکر ملا ہے۔انہوں نے جو کچھ چاہا تھا اس سے بہت کم ہے وہ جو عملاً انہیں حاصل ہوا ہے۔

آزادی بظاہر پانے کے انجام پر ختم ہوئی تھی مگر مذکورہ اسباب کی بنا پر اس نے نہ پانے کے احساس کی صورت اختیار کرلی سرحد کے دونوں طرف سیاسی محرومی کا جذبہ بھڑک اٹھا۔ دونوں ایک دوسرے کو اپنا دشمن سمجھ کر ایک دوسرے کی کاٹ میں لگ گئے۔ دونوں اس کوشش میں مصروف ہوگئے کہ یا تو ماضی کی سیاسی امنگوں کو دوبارہ واقعہ بنائیں یا کم ازکم ایک دوسرے کے خلاف کارروائیاں کرکے اپنے سینہ میں جلتی ہوئی احساس محرومی کی آگ کو ٹھنڈا کریں۔

اس سے مختلف مثال جاپان کی ہے۔ دوسری جنگ عظیم نے اس کا جغرافی رقبہ بھی گھٹا دیا اور اس کی سیاسی اور فوجی آزادی بھی اس سے چھین لی۔مگر اہل جاپان نے کھوئی ہوئی چیز کو بھلا دیا اور جو چیز اب بھی انہیں حاصل تھی' اس پر قناعت کرتے ہوئے عملی جدوجہد شروع کردی۔ چالیس سال بعد آج جاپان ترقی کی چوٹی پر پہنچ گیا ہے اور ہندوستان اور پاکستان کے حصہ میں صرف یہ آیا ہے کہ وہ ایک دوسرے کو اپنی بربادی کا ذمہ دار ٹھہرانے کیلئے الفاظ کا جھوٹا طوفان برپا کرتے رہیں۔

زندگی کم تر پر راضی ہونے کا نام ہے۔اس دنیا میں جو کم پر راضی ہوجائے وہ زیادہ پاتا ہے اور جو کم پر راضی نہ ہو' وہ کم سے بھی محروم رہتا ہے اور زیادہ سے بھی۔

شبیر حسین، کراچی

بڑوں کی چشم پوشی، چھوٹوں کی بے راہروی

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہمارے نونہالوں کو جنسی جبلت سے پوری واقفیت ہونی چاہئے لیکن ایسی واقفیت نہیں جو ہمارے نوجوانوں کو مادر پدر آزاد کردے۔ ذرا سوچئے، کیا ہم اپنے پاکستانی معاشرے کی تشکیل ان غیر ملکی اور فرائیڈین نظریات کی بنیادوں پر کرسکتے ہیں؟

ساری دنیا کے انسان بظاہر ایک طرح کے ہوتے ہیں لیکن ہر آدمی دوسرے آدمی سے مختلف ہوتا ہے۔ دنیا کا ہر انسان عمر کے ایک ہی جیسے مراحل سے گزرنے کے باوجود دوسرے انسان سے جداگانہ حیثیت رکھتا ہے۔ کیونکہ جس طرح ہر ملک کے اپنے رسم و رواج اور اخلاقی اقدار ہوتے ہیں، اسی طرح ہر ملک کا ایک اپنا معاشرہ ہوتا ہے۔ اس معاشرے میں دنیا کے ہر ایک ملک کی طرح تعلیم یافتہ، غیر تعلیم یافتہ، غریب، متوسط طبقے اور دولت مند طبقے کے لوگ ہوتے ہیں لیکن اس طبقاتی نظام کے باوجود ہر ملک کا طبقاتی نظام بھی دوسرے ملک کے نظام سے کسی حد تک مختلف ہوتا ہے۔

جنس ساری دنیا کا مسئلہ ہے۔ ہر انسان کا مسئلہ ہے لیکن جنس کا تصور جو مغرب میں رائج ہے، وہ ایشیا میں نہ تو رائج ہوا ہے اور نہ ہی ہوسکتا ہے۔ انسان کے جنسی تعلقات بھی اپنے اپنے ملک کے رسم و رواج، ماحول، موسم اور مذہب کے تابع ہوتے ہیں۔

ہماری بدقسمتی یہ رہی ہے کہ ایک عرصے تک ہم پر غیر ملکی حکمرانی کرتے رہے۔ انگریزوں کی غلامی کے دور میں ہماری اخلاقی اقدار کے ساتھ ساتھ ہماری تہذیبی روایات بھی مسخ کردی گئیں۔ انگریز نے پوری کوشش کی کہ وہ ہمیں اپنے مذہب، اپنے رسم و رواج اور اخلاقی نظریوں سے برگشتہ کردے۔ ہمارے کلچر کو مسخ کیا گیا۔ ہمارے رہن سہن کے طریقے بدل دیئے گئے۔ حاکموں کی تقلید اور تبلیغ کے نتیجے میں ہم بتدریج اپنی اخلاقی اقدار سے دور ہٹتے چلے گئے۔

ہم پہلے سے زیادہ مغرب کی تقلید میں مبتلا ہوگئے۔ ہماری اپنی ثقافت اور تہذیب کے نقش ماند پڑتے چلے گئے، امریکہ اور برطانیہ کا رنگ ہم پر زیادہ شدت سے چڑھنے لگا اور آج ہم اپنے ملی اور قومی کردار سے محروم نظر آتے ہیں۔ آج ہمارے ہاں مغرب کی ہر چیز کی پوجا ہوتی ہے۔ مغرب کے ہر نظریئے کو یہاں بغیر کسی اعتراض کے سینے سے لگالیا جاتا ہے۔

ہماری نوجوان نسل بالخصوص اپنی ملکی اور تہذیبی اقدار سے ناآشنا ہوچکی ہے۔ بیرونی عوامل اتنے طاقتور، پرکشش اور جاذب نظر ثابت ہوتے ہیں کہ نئی نسل مغرب کے ہر فیشن کو اپنانے کے لئے تیار رہتی ہے۔

انگریزوں کی غلامی اور اس کا پیدا کردہ احساس کمتری اور مغرب کی اندھا دھند تقلید کے علاوہ کچھ ایسے اسباب بھی پیدا ہوئے جنہوں نے حالات کو نازک موڑ پر لا کھڑا کیا ہے۔

ہجرت اور پاکستان میں آبادکاری کے زمانے میں اخلاق اقدار کا جنازہ نکل گیا۔ صدیوں کی اخلاقی روایات کمزور پڑنے لگیں۔ ہونا تو یہ چاہئے تھا کہ اس بکھرے ہوئے معاشرے اور اخلاقی نظام کی شیرازہ بندی کی جاتی لیکن افراتفری اور راتوں رات دولت مند بننے کا رجحان اتنا قوی ہوچکا تھا کہ لالچ اور ہوس کی چوکھٹ پر اخلاقی اقدار کو قربان کردیا گیا۔ جب کسی قلعے کے اندر انتشار پھیل جائے تو پھر باہر کی طاقتوں کے لئے یہ قلعہ فتح کرنا آسان ہوجاتا ہے اور ہمارے ملک میں بھی ایسا ہی ہوا۔ مغربی نظریات نے ہمارے مضبوط قلعے کی دیواروں میں نقب لگائی اور اندر سے نیم کھوکھلے معاشرے پر ایسا وار کیا کہ سارا معاشرہ مغربی تہذیب کے سامنے دوزانو ہوگیا۔

ہم ذہنی طور پر اس حد تک احساس کمتری کا شکار ہوچکے ہیں کہ اپنے ملک اور مذہب کی اعلیٰ روایات ہماری نظروں میں ہیچ ہوچکی ہیں اور وہ لوگ جو صدیوں سے اسلام کے خاتمے اور بیخ کنی میں مصروف ہیں، وہ ہمارے راہنما اور محسن بن چکے ہیں۔ یہ ایک المیہ ہے۔ تاریخ اسلام کا حادثہ ہے۔

زندگی کا کوئی مسئلہ ہو۔ ہم اسے مغرب کے حوالے سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں حالانکہ ہمارے ملک کا مزاج مغرب سے مختلف بلکہ متضاد ہے۔ ہمارا موسم مغرب سے جداگانہ ہے۔ ہماری نفسیات، ہمارے روزمرہ معاشرتی امور اور احوال وکوائف کی مغرب سے کوئی قریبی نسبت نہیں ہے۔ ہمارے معاشی حالات بھی مغرب سے بالکل مختلف اور جداگانہ نوعیت کے ہیں لیکن ہم اپنی معیشت کو بھی مغرب کے حوالے سے جانچنے اور پرکھنے کی کوشش کرتے اور اس پر فخر کرتے ہیں۔ معاشیات اور مذہب کی طرح تیسرا اہم مسئلہ جنس کا ہے اور اس مسئلے کے لئے بھی ہم راہنمائی کے لئے مغرب کی طرف دیکھتے ہیں اور مغربی نظریات کو اپنے ہاں رائج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مشہور معروف ماہر نفسیات سگمنڈ فرائیڈ، یہودی تھا۔ اس کو نظریہ جنس کا خالق کہا جاتا ہے حالانکہ فرائیڈ کے نظریات ہمارے اخلاقی نظام کی دھجیاں اڑا رہے ہیں لیکن معصوم ذہنوں کو فرائیڈ کے عظیم نام سے مرعوب کرکے گمراہ کرنے کی کوشش کی جارہی ہے۔

ہم تسلیم کرتے ہیں کہ ہمارے نونہالوں کو جنسی جبلت سے پوری واقفیت ہونی چاہئے لیکن ایسی واقفیت نہیں جو ہمارے نوجوانوں کو مادر پدر آزاد کردے۔ ذرا سوچئے، کیا ہم اپنے پاکستانی معاشرے کی تشکیل ان غیر ملکی اور فرائیڈین نظریات کی بنیادوں پر کرسکتے ہیں؟ مغرب کے مادر پدر آزاد معاشرے میں جنس کا جو تصور ہے، ہم پاکستانی اس کے بارے میں سوچ ہی نہیں سکتے۔

والدین اپنے بچوں کو ایسی کتابیں پڑھتے دیکھتے ہیں تو خوش ہوتے ہیں کہ ان کی اولاد انگریزی میں سیکس پر کتاب پڑھ رہی ہے۔ یوں یہ زہر خوشی سے پیا جارہا ہے۔ نئی نسل بھٹک رہی ہے اور اسے کوئی راستہ دکھانے والا نہیں۔

اس کا نتیجہ کیا نکلے گا؟ اس کے بارے میں کوئی پیش گوئی کرنا مشکل کام نہیں۔ معاشرہ جس تیزی سے بے راہروی کی راہ پر بڑھ رہا ہے اس کا نتیجہ صرف تباہی کی صورت میں ہی نکل سکتا ہے۔

بزرگوں، دانشوروں اور علماء کا ایک ایسا طبقہ بھی ہے جو نئی نسل کو مطعون قرار دینے میں کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتا۔ یہ ایک دوسرا غلط طرز عمل ہے۔ جب آپ نئی نسل کی رہنمائی کے فریضے سے صحیح طور پر عہدہ برآ ہونے کی کوشش نہیں کریں گے تو آپ کو نئی نسل کو برا بھلا کہنے کا بھی کوئی حق نہیں ہے۔ یہ ہمارا، آپ کا، سب کا فرض ہے کہ نئی نسل کو سیدھا راستہ دکھایا جائے۔ ان کو زندگی کے ہر مسئلے کے بارے میں ملکی اور مذہبی، اخلاقی اور ملّی روایات کے حوالے سے تعلیم دی جائے۔ انہیں بتایا جائے کہ درست کیا ہے اور غلط کیا ہے۔

ہمارے ہاں ایک طرف تو یہ کھلی چھٹی ہے کہ بچے اور بچیاں جس طرح کا لٹریچر چاہیں اس کا مطالعہ کریں اور دوسری طرف یہ رویہ کہ جنس کا نام ہی آئے تو آپ بدک اٹھیں اور لٹھ اٹھا کر نئی نسل کے پیچھے پڑ جائیں اور انہیں گنہگار قرار دینے لگیں۔ اس دوغلے پن اور منافقت نے ہی ہماری نئی نسل میں سرکشی کا رجحان پیدا کیا ہے۔

اپنے بچوں کی بہتری، ان کے مستقبل اور ملک کی بہتری کو سامنے رکھئے تو آپ خود اس نتیجے پر پہنچیں گے کہ اگر ہمیں اپنے بچوں اور اپنے ملک کی بہتری عزیز ہے تو ہمیں اس دوغلے پن کو خیر باد کہنا ہوگا۔

(باقی صفحہ نمبر 46)

معدہ کی سردی کیلئے: اخروٹ شہد کے ساتھ کھانے سے معدہ کی سردی دور ہوجاتی ہے۔

ذکر کے سائنسی کمالات

جنید طارق، میاں چنوں

پروفیسر ہربرٹ نے اپنی طویل رپورٹ میں کہا کہ مسلمان جو ہر صبح تلاوت قرآن کرتے ہیں اس سے ذہنی سکون ملتا ہے اعصابی تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔ روحانی قوتیں بیدار ہوکر دل کو ناگوار بوجھ سے نجات دلا دیتی ہیں۔ (نام..................)

نبی کریم ﷺ کو جب بھی کوئی مسئلہ درپیش آتا تھا تو مسئلے کی مناسبت سے زبانی عبادت کیلئے وحی آتی تھی مثلاً سبحان اللہ‘ الحمداللہ‘ استغفراللہ‘ اللہ اکبر‘ سبحان ربی العظیم اور سبحان ربی الاعلیٰ وغیرہ ان میں سے ہر لفظ کا دماغ اور جسم پر الگ الگ اثر ہے مثلاً اگر آپ کو اترانے کا مرض ہے تو اس کا علاج الحمداللہ نہیں ہے۔ بلکہ اگر آپ ان عربی اللہ کان علیا کبیرا کا ذکر شروع کریں تو اترانے کی عادت ختم ہوجائے گی۔ اسی طرح اگر آپ میں تکبر لاشعوری طور آیا ہے تو آپ خواہ اللہ کے جتنے بھی پیارے کیوں نہ ہوں اللہ آپ کو اس آدمی کے سامنے ضرور پیش کرے گا جس کے سامنے آپ نے اپنی بڑائی کی۔ اللہ آپ پر اس آدمی کو سوار کرے گا اس کا علاج اللہ اکبر کا ذکر ہے کیا آپ صحیح لفظ کا ذکر کررہے ہیں اس کا پتہ اس بات سے چلتا ہے کہ اس لفظ کے ذکر سے وہ مخصوص مسئلہ ذہن میں ہلچل مچارہا ہے یا نہیں اگر ایک آدمی کے سامنے آپ نے اپنی بڑائی بیان کی تھی اور قدرت نے آپ کو اس کے قابو میں کردیا ہے تو اگر آپ الحمدللہ کا ذکر شروع کردیں گے تو آپ کے ذہن میں وہ آدمی نہیں آئیگا۔ اگر اللہ اکبر کا ذکر شروع کردیں تو وہ آدمی ذہن میں ہلچل مچائے گا۔ اس کے خلاف آپ کے ذہن میں نفرت اللہ کے ذکر سے بڑھنا شروع ہوجائے گی اس نفرت کو ذہن سے ہٹائیں یہ سوچیں کہ اللہ نے اس شخص کو آپ پر سوار کیا ہے جب ذکر کی مقدار پوری ہوجائے گی تو ذہن پر سکون ہوجائے گا وہ آدمی دماغ سے محو ہوچکا ہوگا اور آپ کو اس کی طرف سے تکلیف نہیں ہوگی۔

ذکر کے اثرات اور امریکی ماہرین کے تجربات:

”حکایت“ میں ایک مضمون شائع ہوا تھا جس میں امریکہ کے امراض دل کے ماہرین کے حوالوں سے لکھا گیا تھا کہ ان ماہرین نے تجربوں سے ثابت کیا ہے کہ اللہ کی عبادت اور ذکر الٰہی سے دل کے امراض میں سکون اور افاقہ ملتا ہے۔ یہ اس ملک کے ڈاکٹر ہیں جو ملک اسلام کا نام سننے سے بیزار ہے اور اسلام کی بیخ کنی میں پیش پیش ہے لیکن اس کے ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ نماز اور آیات قرآنی کا باقاعدہ ورد دل کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔

میں اپنا تجربہ بتاتا ہوں اور یہ ہمارے شعبہ طب ونفسیات کا بھی تجربہ ہے جو کئی ایک ذہنی مریضوں پر کامیابی سے کیا گیا ہے کہ اللہ کی عبادت یعنی نماز‘ تلاوت قرآن اور آیات کے ورد یعنی وظیفے سے اعصابی تناؤ‘ ذہنی انتشار اور جذباتی خلفشار سے نجات مل جاتی ہے آپ دین اسلام سے بھاگیں نہیں۔ اس طرح آپ کی روحانی قوتیں بیدار ہوں گی۔ ذہن سے بوجھ اترے گا تو آپ اپنے متعلق بہتر طریقے سے سوچ سکیں گے۔

امریکہ کا ہارٹ اسپیشلسٹ اور ذکر:۔

امریکہ کے ہارورڈ میڈیکل سکول کے مشہور معروف ہارٹ اسپیشلسٹ (ماہر امراض قلب) ڈاکٹر پروفیسر ہربرٹ بلسن نے بوسٹن میں اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کی کانفرنس میں یہ انکشاف کرکے سب کو حیرت زدہ کردیا کہ دل کا کوئی بھی مریض ہر صبح اور شام بیس بیس منٹ اللہ تعالیٰ کا ذکر ضرور کرے تو وہ مرض میں یقیناً افاقہ محسوس کرے گا۔

پروفیسر ہربرٹ نے اپنی طویل رپورٹ میں کہا کہ مسلمان جو ہر صبح تلاوت قرآن کرتے ہیں اس سے ذہنی سکون ملتا ہے اعصابی تناؤ ختم ہوجاتا ہے۔ روحانی قوتیں بیدار ہوکر دل کو ناگوار بوجھ سے نجات دلا دیتی ہیں۔

پروفیسر ہربرٹ اس امریکہ کا رہنے والا ہے جس نے اسلام کی بیخ کنی اور رسوائی کو اپنا سرکاری اور غیر سرکاری مشن بنا رکھا ہے اس امریکہ کا ایک صف اول کا ڈاکٹر ذکر الٰہی اور تلاوت قرآن کے روحانی اثرات اور اس کے فوائد بتارہا ہے۔ دوسری بات یہ کہ اس ڈاکٹر نے یہ بات ویسے ہی نہیں کہہ دی تھی یہ اس کی دس سالہ تحقیق‘ تجربات اور مشاہدات کا حاصل ہے۔ (سنت نبوی)

گانے کی آواز میری فکر

(محمد زبیر)

آواز سن کر میں فکر مند ہوگیا اور ایسی گریہ وزاری کے ساتھ دعا اور ذکر میں لگ گیا کہ اللہ نے اس آواز کو ہی بند کردیا۔

اسلام وعلیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ،

اللہ تعالیٰ کی ذات عالی سے امید ہے کہ آپ بخیر وعافیت وسہولت ہونگے۔ مگر آپ کا ایک سوال میرے ذہن میں بار بار مجھے جھنجوڑتا رہا۔ سوال یہ تھا کہ ”آپ کس قسم کی روحانی ترقی چاہتے ہیں۔“ یہ سوال مجھے کئی سال پیچھے لے گیا مجھے یاد ہے کہ جب مجھے رسول پاک ﷺ کی تکلیف اور درد کے ذرے کا کروڑواں حصہ نصیب ہوا مجھے صدر بازار کی گلیوں اور سڑکوں میں ساتھیوں کے پیچھے مارے مارے پھرنا بھی یاد ہے۔ راتوں کو عشاء کے وتر تہجد کے ساتھ پڑھنا۔ مجھے وہ دن بخوبی یاد ہے کہ میں دن کو اپنی تسبیحات پوری کررہا تھا کہ ساتھ والے گھر سے گانے کی آواز آئی۔ آواز سن کر میں فکر مند ہوگیا اور ایسی گریہ وزاری کے ساتھ دعا اور ذکر میں لگ گیا کہ اللہ نے اس آواز کو ہی بند کردیا۔ مجھے تو صرف یہی روحانی ترقی چاہیئے مجھے اور کچھ نہیں چاہیے۔ وظیفہ کے دوران کی کیفیات درج ہیں:۔ **یا خالق یا باعث یا نور** پہلے دن میں درود شریف پڑھنا شروع کیا۔ یوں محسوس ہوا کہ جیسے مجھے کوئی اس وظیفہ کے پڑھنے سے روکنا چاہ رہا ہے شاید جنات تھے مگر میں نے توجہ ہٹا کر ذکر (وظیفہ) شروع کردیا۔ ایسے لگا کہ جیسے رحمت کے سائے تلے ہوں اور موسلادھار بارش کی طرح سے رحمت برس رہی ہے۔ دوسرے دن خوف کی کوئی کیفیت نہ تھی۔ درود شریف کے بعد میں نے وظیفہ شروع کردیا۔ ایک دروازہ نظر آیا کہ جس میں سے نور نکل رہا تھا دروازہ کے اندر داخل ہوا تو نہایت خوبصورت منظر نگاہوں کے سامنے تھا۔ تاحد نگاہ سبزہ پھیلا ہوا تھا۔ اونچے نیچے ٹیلے نما سبز زمین آنکھوں کے سامنے تھی کہیں کہیں دور محلات بھی نظر آرہے تھے۔ دل نے کہا یہ جنت ہے۔ پھر ہزاروں افراد کا مجمع نظر آیا۔ مجھے یاد آیا کہ یہ دیدار الٰہی کا دن ہے کرسیاں لگی ہوئی تھیں۔ سب سے آگے جو کرسیاں تھیں وہ ذرا اونچی تھیں‘ یقیناً انبیاء کی تھیں پھر اچانک سب لوگ اپنی جگہ پر بیٹھ جاتے ہیں خاموشی اور سناٹا چھا جاتا ہے۔ پھر داؤدؑ کی تلاوت کی آواز آتی ہے وہ سامنے کھڑے ہوکر تلاوت فرماتے ہیں اس کے بعد حضور اکرم ﷺ تلاوت فرماتے ہیں پھر پردے ہٹنا شروع ہوجاتے ہیں مگر میری پرواز یہیں پر ہی ختم ہوجاتی۔

شوہر کا دل جیت لیا

آمنہ شہزادی۔سرگودھا

بزرگ صاحب بڑے دکھ سے کہنے لگے کہ تم پر افسوس ہے ایک شیر جیسے خونخوار جانور کو تم نے مانوس کرلیا تو کیا تیرا شوہر شیر سے بھی زیادہ خونخوار ہے، کیا' تو اس کو اپنے اخلاق اور رویئے سے مائل نہیں کرسکتی، جا تیرا یہی وظیفہ ہے

میری عزیز ماؤ اور بہنو! آج میں آپ کے سامنے یہ پیش کرنا چاہتی ہوں کہ شوہروں کے ہمارے اوپر کیا کیا حقوق ہیں اور ہمارا ان کے ساتھ کیا سلوک ہے۔

رسول اللہؐ نے شوہر کا کیا درجہ مقرر فرمایا اور ہمارا طرز عمل کیا ہے! فرمایا: ''اگر میرے لیے کسی کو یہ حکم دینا جائز ہوتا کہ ایک شخص دوسرے کو سجدہ کرے تو میں عورت کو حکم دیتا کہ وہ اپنے شوہر کو سجدہ کرے'' لیکن عورتوں نے اس بات میں کوئی کسر نہیں اٹھا رکھی کہ اپنے شوہروں کو اپنے آگے سجدہ کروانا چاہتی ہیں کہ شوہر ان کا مکمل تابع ہو کر رہے۔ بعض تو اس میں کامیاب بھی ہو جاتی ہیں اور جو نہیں ہوتیں تو آئے دن ان کے گھر میں فسادات اور لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں۔

میری بہنو! جنتی عورتوں کی تو یہ علامت ہوتی ہے کہ جو ہمارے آقا دونوں جہانوں کے سردار نے فرمائی۔

کسی نے حضورؐ سے پوچھا کہ یارسول اللہؐ! سب سے اچھی عورت کون ہے؟ آپؐ نے فرمایا کہ وہ عورت جب اس کا میاں اس کی طرف دیکھے تو وہ خاوند کو خوش کردے اور جب کچھ کہے تو اس کی بات مانے اور جان و مال میں کچھ اس کے خلاف نہ کرے جو اس کو ناگوار ہو۔(ماخوذ از بہشتی زیور)

بعض ہماری بہنوں کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ کیا کریں شوہر ایسے غصہ والے اور بدمزاج ہیں کہ راضی ہی نہیں ہوتے ہم کوشش کر کے اور برداشت کر کے تھک گئے ہیں بس اب ہم سے گزارہ نہیں ہوتا ان بہنوں کیلئے واقعات پیش خدمت ہیں اللہ تعالیٰ ان واقعات کو ہمارے دلوں میں اتار دے اور ہمیں اس سے سبق حاصل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

ایک ہم جیسی بہنوں ہی کی طرح عورت تھی، جو اپنے شوہر سے بہت پریشان تھی وہ کسی بزرگ کے پاس آئی کہ شوہر بہت بدمزاج ہے کوئی وظیفہ بتا دیں تاکہ وہ نرم پڑ جائے وہ بزرگ اللہ والے اور سمجھدار تھے، ایسے ویسے دنیا کمانے والے عاملوں کی طرح نہیں تھے، سمجھ گئے کہ اصل بیماری تو عورت کے اندر ہے، اس کا علاج کرنا چاہیے۔ اس عورت سے کہا کہ ایک شرط پر تمہیں وظیفہ بتاؤں گا، پہلے یہ کام کرو کہ شیر کے تین بال لے آؤ۔ آج کا مسلمان وظیفوں کے حصول کیلئے تو دن رات ایک کردے گا، کاش! اللہ تعالیٰ کی اطاعت میں مسلمان کا یہ حال ہو جائے تو اس کی ساری پریشانی زائل ہو جائے کہ جس کے قبضہ قدرت میں سب کچھ ہے اس کو راضی کیے بغیر ہم اس کے خزانے سے کیسے کوئی چیز حاصل کرسکتے ہیں۔

خیر وہ عورت روزانہ شیر کے پنجرے میں جاتی، اس کو مانوس کرنے کیلئے گوشت وغیرہ کھلاتی، خوب بہلاتی، جب ظن غالب ہو گیا کہ کچھ مانوس ہو گیا ہے تو آہستہ آہستہ اس پر ہاتھ پھیرنے لگی اور تین بال توڑ لیے اور خوشی خوشی بزرگ کے پاس لے کر آئی اور کہا کہ دیکھیں میں یہ بال لے کر آئی ہوں اب وظیفہ بتائیں بزرگ صاحب بڑے دکھ سے کہنے لگے کہ تم پر افسوس ہے ایک شیر جیسے خونخوار جانور کو تم نے مانوس کرلیا تو کیا تیرا شوہر شیر سے بھی زیادہ خونخوار ہے، کیا تو اس کو اپنے حسن اخلاق اور محبت و رواداری والے رویے سے مائل نہیں کرسکتی، جا تیرا یہی وظیفہ ہے۔ واقعتاً اگر عورت اپنے شوہر کو خوش کرنا چاہتی تو اللہ تعالیٰ نے ان کے اندر ایسی صفات رکھی ہیں کہ اپنے شوہر کے دل کو جیت لے۔

دوسرا واقعہ یہ ہے کہ ایک عورت اپنے گھریلو جھگڑوں سے پریشان ہو کر ایک بزرگ کے یہاں گئی اور کہا کہ شوہر بہت مارتا ہے، کوئی وظیفہ بتا دیں بزرگ سمجھ گئے کہ یہ زبان دراز معلوم ہوتی ہے، بزرگ نے ایک پانی کی بوتل دم کر کے دے دی اور کہا کہ جب شوہر گھر میں آئے تو اپنے منہ میں ایک پانی کا گھونٹ ڈال کر بیٹھ جانا، اس نے ایسا ہی کیا چونکہ آپس میں لڑائی جھگڑا تھا، شوہر نے گھر آتے ہی ڈانٹنا شروع کیا مگر وہ خاموش رہی کئی دن تک ایسا ہوا تو شوہر بہت حیران ہوا کہ یہ تو کچھ بولتی ہی نہیں۔ آہستہ آہستہ اس کا غصہ کم ہو گیا اور یوں آپس کا جھگڑا ختم ہو گیا۔ وہ عورت بہت خوش ہوئی اور بزرگ کیلئے مٹھائی کا ڈبہ لائی کہ آپ کا دم کیا ہوا پانی کام کر گیا، میرے شوہر بالکل ٹھیک ہو گئے۔ بزرگ نے کہا میں نے اس پر دم وم کچھ نہیں کیا تھا میں نے تو تمہاری زبان درازی کا علاج اس طریقہ سے کیا ہے پھر کبھی زبان درازی نہ کرنا۔

غرض بہنو! اپنے شوہروں کی فرمانبردار اور اطاعت گزار بننے کی کوشش کرو، زبان درازی سے بچو کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

''لوگ جہنم میں اپنی زبانوں کی وجہ سے اپنے چہروں اور منہ کے بل اوندھے گرائے جائیں گے۔''

جہاں تک گناہ کی بات نہ ہو اس کی ہاں میں ہاں ملاؤ، ناشکری نہ کرو جو کچھ ملے قناعت سے، شکرگزاری سے اس کے ساتھ گزارہ کرنے کی کوشش کرو کیونکہ جب رسول اللہ ﷺ معراج کی رات تشریف لے گئے تھے تو آپؐ نے جہنم میں زیادہ عورتوں کو دیکھا پوچھا گیا کہ اس کی کیا وجہ ہے؟ فرمایا کہ یہ اپنے شوہروں کی بہت ناشکری کرتی ہیں اور حضور ﷺ نے فرمایا کہ تین طرح کے آدمی ایسے ہیں جن کی نہ نماز قبول ہوتی ہے، نہ کوئی نیکی منظور ہوتی ہے، ان میں سے ایک وہ عورت ہے جس کا شوہر اس سے ناخوش ہو۔

مغلظ، قوت باہ

بہمنین 2 تولہ، عقرقرحا 1 تولہ، منقیٰ 3 تولہ دودھ 1½ تولہ، گھی 50 گرام، تمام اشیاء کا سفوف بنا کر دودھ اور گھی میں بریاں کریں اور 6 ماشہ ½ کلو دودھ کیساتھ رات سوتے وقت استعمال کریں۔ **(محمد ارشد زبیر، سرگودھا)**

ہفت روزہ ورد

حضرت امام غزالی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ میں نے ان اوراد و وظائف سے بہت کچھ پایا ہے۔

جمعہ کے دن اَللّٰہُ سو بار پڑھنے سے تنگی دور ہو جاتی ہے۔

ہفتہ کے دن لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ سو بار پڑھنے سے انسان کے دل سے غم اور فکر دور ہو جاتا ہے۔

اتوار کے دن یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ ہزار بار پڑھنے سے روزی غیب سے پہنچے۔

پیر کو بھی یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ ہزار بار پڑھنے سے اللہ وافر رزق عنایت فرماتے ہیں۔

منگل کو صَلَّی اللّٰهُ عَلَی النَّبِیِّ وَ اٰلِهٖ وَسَلَّمْ ہزار بار پڑھنے سے اللہ ہر بلا اور مصیبت کو ٹال دیتے ہیں۔

بدھ کے دن اِسْتِغْفَار ہزار مرتبہ پڑھنے سے بندہ عذاب قبر سے محفوظ رہے گا۔

جمعرات کو لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ ہزار بار پڑھنے سے آدمی ایمان سے مالا مال ہو جائے گا۔

(فواد۔کوٹ رادھا کشن)

میاں بیوی میں جھگڑا کیوں؟

طہرین فیاض ضلع اٹک خضرو

وہ کہتے ہیں میں نے بسم اللہ الرحمن الرحیم محمدو یعنی بسم اللہ کی آخری م کو سورۃ فاتحہ الحمدو کے ساتھ ملا کر 41 بار پڑھنی شروع کی وہی جسم پر پھوکتے اور جو پانی پیتے اس پر دم کرتے۔اس کلام کی بدولت ان کے چہرے پر بال برابر بھی نشان نہیں رہا۔

میاں بیوی کا جھگڑا ہو (زوجین کیلئے)

20 مرتبہ **یَا وَدُوْدُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ منہ پر پھیر لیں جب آمنے سامنے جائیں تو سخت سے سخت دل پھر مائل ہو جائیں گے۔

میاں بیوی میں محبت کیلئے

بعد نماز عشاء میاں بیوی کیلئے اور بیوی میاں کے لئے 41 بارہ سورۃ کوثر پڑھ کر دعا کرے انشاء اللہ۔ اللہ کے فضل سے دونوں میں قابل رشک محبت اور ہم خیال وہم جذبات ہو جائیں گے۔گھر کی فضاء پرسکون ہو جائے گی صدق دل اور کامل یقین سے دعا کریں پھر اثر دیکھیں۔

گھر کے امن کیلئے

سورج نکلنے سے پہلے 100 مرتبہ **یَا وَدُوْدُ** پڑھ کر پانی پر دم کر کے مٹکے کے پانی میں ملا کر رکھ لیں تاکہ سب گھر والے اس کو پیتے رہیں انشاء اللہ گھر کی فضاء بدل جائے گی اور گھر امن کا گہوارہ بن جائے گا۔

کلام اللہ کی برکت کا کمال

میرے بہنوئی جو کہ ہانگ کانگ میں غیر قانونی گئے وہاں وہ پانچ سال رہے اس دوران وہ مزدوری وغیرہ چھپ کر کرتے ایک دن وہ ایک حادثے میں بری طرح جل گئے اس حد تک کہ ان کا چہرہ اس تک سوج گیا کہ وہ پانی خود سے نہیں پی سکتے تھے۔چہرہ بری طرح جھلس گیا باقی جسم بھی بری طرح جل گیا ان کے دوست انہیں جلدی سے رہائش پر لے آئے ہسپتال نہیں لے کر جاسکتے تھے کہ پکڑے جانے کا خطرہ تھا دوست کام پر چلے جاتے تو وہ اس حد تک اکیلے تھے کہ اٹھ کر پانی بھی نہیں پی سکتے تھے۔میڈیکل سٹور سے دوست کریم لا دیتے جو وہ زخموں پر لگاتے لیکن فرق کچھ خاص نہیں پڑ رہا تھا ایک دن ان کی نظر آئینے پر پڑی تو ان کی چیخ نکل گئی شکل اس حد تک ڈراؤنی ہوئی تھی وہ بہت روئے کہ پاکستان میں بیوی بچوں کو چھوڑ کر آیا ہوا ہوں یہ شکل لے کر جاؤں گا تو بچے کیسے برداشت کریں گے۔اللہ کا نام لے کر وہ کہتے ہیں میں نے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِلْحَمْدُ لِلّٰہِ یعنی بسم اللہ کی آخری م کو سورۃ فاتحہ الحمدو کے ساتھ ملا کر 41 بار پڑھنی شروع کی وہی جسم پر پھوکتے اور جو پانی پیتے اس پر دم کرتے۔اس کلام کی بدولت ان کے چہرے پر بال برابر بھی نشان نہیں رہا ان کو دیکھ کر کوئی نہیں کہہ سکتا کہ ان کو کبھی آگ نے چھوا بھی تھا صرف ہاتھ پر نشان ہے۔چمڑا چمٹا ہوا ہے شاید وہ بھی اس لیے نشان رہ گیا کہ قدرت کے معجزے کا پتہ چلے کہ کیسے نشان صرف کلام سے بغیر میڈیسن کے وہ کچھ عرصے میں ٹھیک ہو گئے۔صرف کلام کی بدولت کسی بھی بیماری میں 41 بار دم کر کے پانی پئیں اور زخم پر لگائیں پھر معجزہ دیکھیں لیکن یقین اور ایمان سے پھر ہی فائدہ ہوگا۔

ہر جائز مراد کیلئے

اِذْ تَسْتَغِیْثُوْنَ رَبَّکُمْ فَاسْتَجَابَ لَکُمْ اَنِّیْ مُمِدُّکُمْ بِاَلْفٍ مِّنَ الْمَلٰئِکَۃِ مُرْدِفِیْنَ o (پ9 آیت 9 سورۃ الانفال) مسلمان پر واجب ہے کہ تمام امور میں اللہ پر توکل کرے اس کے سوا کسی اور پر وثوق نہ کرے۔مدد اور کامیابی اسی وقت والے کے ہاتھ میں ہے جو سب کا پیدا کرنے والا ہے۔ہر جائز مراد کیلئے 14 دفعہ 11 دن تک پڑھیں۔

حیرت انگیز ٹوٹکہ

جہاں پر ایلفی گر گئی ہو اس کپڑے کو کلوروفارم میں 20 منٹ یا 40 منٹ بھگو دیں پھر کپڑے کو مسلیں۔ایلفی اتر جائے گی۔ (حکیم محمد سلیمان)

حاضر دماغی سے دشمن کا مقابلہ

محمد ابوبکر

اگر تم اس آدمی کی ٹوپی کو کھول کر دیکھتے تو تمہیں اندازہ ہوتا کہ کس قدر بیش قیمت موتی اس نے چھپا رکھے ہیں۔

ایک مرتبہ عبداللہ بن زیاد گھڑ سواروں کے ساتھ نکلا۔گھڑ سواروں نے ایک آدمی کو دیکھا جس کے ساتھ ایک لونڈی بھی تھی۔وہ لونڈی انتہائی حسین وجمیل تھی۔گھڑ سواروں نے اس آدمی کو دھمکی آمیز لہجے میں پکارا۔اس لونڈی کو ہمارے حوالے کر دو۔اس آدمی کے پاس ایک کمان تھی۔اس نے گھڑ سواروں میں سے ایک آدمی کو دے ماری جس سے کمان کی تانت ٹوٹ گئی اور گھڑ سواروں کو طیش آ گیا۔چنانچہ اسے پکڑنے کیلئے سارے ہی گھڑ سوار اس پر ٹوٹ پڑے اور اس سے لونڈی کو چھین لیا' وہ آدمی اپنی جان بچا کر ان سے بھاگ نکلا۔چونکہ گھڑ سواروں کی توجہ کا مرکز لونڈی ہی تھی' اس لئے آدمی سے ان کی توجہ ہٹ گئی۔

گھڑ سواروں میں ایک شخص نے لونڈی کے کان کی بالی کو غور سے دیکھا تو بالی میں ایک بہت ہی نادر اور بیش قیمت موتی نظر آیا۔لونڈی کہنے لگی: یہ موتی کوئی بڑی قیمت نہیں رکھتا' اگر تم اس آدمی کی ٹوپی کو کھول کر دیکھتے تو تمہیں اندازہ ہوتا کہ کس قدر بیش قیمت موتی اس نے چھپا رکھے ہیں۔ان موتیوں کے مقابلے میں تو اس کی کوئی اہمیت ہی نہیں۔یہ سننا تھا کہ سارے گھڑ سوار اس آدمی کے پیچھے دوڑ پڑے اور جب اس کے قریب پہنچے تو بلند آواز سے کہنے لگے جو کچھ تمہاری ٹوپی میں ہے اسے ہمارے حوالے کر دو' ہم تمہاری جان چھوڑ دیں گے۔

اس آدمی کی ٹوپی میں کمان کی ایک تانت تھی' جسے اس نے بطور احتیاط چھپا رکھا تھا تاکہ بوقت ضرورت کام آئے مگر مارے خوف و دہشت کے اسے یاد نہیں آ رہا تھا کہ اس کے پاس تانت موجود ہے۔جس کو کمان پر چڑھا کر دشمنوں سے مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔گھڑ سواروں نے جب ٹوپی کے اندر کا سامان طلب کیا تو فوراً اسے یاد آ گیا کہ میں نے تو کمان کی تانت ٹوپی کے اندر چھپا رکھی ہے۔وہ ہوشیار ہو گیا اور ٹوپی سے تانت نکال کر کمان پر چڑھا لی اور پھر گھڑ سواروں کی طرف متوجہ ہو گیا۔جب گھڑ سواروں نے اس کی یہ جرات مندانہ کیفیت دیکھی تو پیٹھ پھیر کر بھاگ کھڑے ہوئے اور لونڈی کو چھوڑ دیا۔اس طرح لونڈی کی حاضر دماغی نے ابن زیاد کے آدمیوں کو ناکام کر دیا۔

اپینڈے سائیٹ: لیموں کا ثابت بیج پیٹ میں چلا جائے تو اپینڈے سائٹس جیسا موذی مرض پیدا ہوجاتا ہے۔

سحر کا اثر ہے	پاگلوں سی کیفیت	سکون نہیں ملتا	بے رخی

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

سحر کا اثر ہے

سوال: پندرہ سال سے میرے وجود پر سحر کا بڑا سخت اثر ہے۔ صرف کسی باعمل پیر سے علاج کرانے سے آرام آتا ہے لیکن پھر آہستہ آہستہ لوٹ آتا ہے یا جگہ بدل لیتا ہے۔ مثلاً دماغ سے اتر کر کمر میں آئے گا یا دل سے کمر میں چلا جائے گا، کندھوں پر ہر وقت شدید بوجھ رہتا ہے۔ **(اصغر علی، لاہور)**

جواب: کافور دیسی آدھ پاؤ لے لیں۔ رات کو ایک پیالی میں تھوڑا سا پانی لے کر اس میں اتنا کافور ڈالیں کہ پورا کافور پانی میں گل جائے۔ کپڑے اتار کر یہ پانی اپنے بدن پر مل لیں۔ بالوں میں انگلیوں سے لگالیں۔ کوشش کریں کہ جسم کا کوئی حصہ نہ بچے۔ دو تین منٹ میں پانی سوکھ جائے تو کپڑے پہن کر سو جائیں۔ بہت ضرورت ہو تو کسی سے بات کریں ورنہ نہ کریں۔ صبح اٹھ کر نیم گرم پانی سے نہائیں' نہاتے ہوئے ساتھ ساتھ پڑھیں۔

''حق آیا باطل گیا' بحکم شہنشاہ عرش وفرش''

تیرہ روز نہا کر مجھ سے مل لیں۔

(نوٹ: سر سحر جادو والے کیلئے یہ بہت تجربہ شدہ عمل ہے)

پاگلوں سے کیفیت

سوال: پانچواں سال ہے بی ایس سی فزکس اور الجبرا کے ساتھ کر رہی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میں ایم ایس سی ضرور کروں لیکن میرے اتنے نمبر نہیں آ رہے کہ میں یونیورسٹی میں داخلہ لے سکوں۔ جتنی اچھی تیاری کروں پیپر اچھے نہیں ہوتے صرف پاس مارکس آتے ہیں کبھی کبھی پڑھنے کو بالکل دل نہیں کرتا جب پڑھنے بیٹھوں تو عجیب وغریب قسم کے خیال آتے ہیں۔ یہ کسی تعویذ اور ٹونے کا اثر ہے یا ویسے ہی ایسا ہوتا ہے؟ مجھ پر ہر وقت یاسیت چھائی رہتی ہے کبھی کبھی چکر آنے لگتے ہیں کبھی چکر بھی نہیں آتے پھر بھی میری حالت پاگلوں سی ہوتی ہے۔ چاہے بہت سے لوگ بھی بیٹھے ہوں۔ مجھے سمجھ نہیں آتی کہ میں کہاں ہوں۔ نہیں بتا سکتی کیا کیفیت ہوتی ہے بلکہ میں اپنی اس کیفیت کو الفاظ میں بیان نہیں کر سکتی۔ کبھی کوئی بات کرتے ہوئے بھول جاتی ہوں کہ کیا کہہ رہی تھی۔ میری ماں کا بھی اس وقت انتقال ہو گیا تھا جب میں صرف ساڑھے تین سال کی تھی۔ کبھی کبھی گھر سے مٹی کی بو آنے لگتی ہے۔ **(شاہین، تحصیل کوٹ ادو)**

جواب: حضرت علیؓ کا قول ہے ''جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا''۔ بعد نماز عشاء یا بعد نماز فجر اس قول کو 25 بار دہرائیں اور پھر غور کریں جس نے اپنے آپ کو پہچان لیا اس کا کیا مفہوم ہے' انسان قدرت کا شاہکار ہے بہت قیمتی مخلوق ہے' اس کے سامنے فرشتہ' جن' حیوان' درندہ چرندہ' پرندہ سب ہیچ ہیں۔ جوں جوں آپ غور کرتی جائیں گی آپ کو اپنے قیمتی ہونے کا احساس ہوتا جائے گا۔ یہ احساس اس لیے ضروری ہے کہ انسان اپنے آپ کو کمزور مغرور اور بے قیمت سمجھنے لگتا ہے۔ نہیں اس رب عظیم نے جسے اشرف الخلق قرار دیا وہ اپنے آپ کو بے قیمت سمجھے یہ گناہ ہے۔ شاید ایک حد تک کفر بھی ہے کیونکہ فَقَدْ عَرَّفَ رَبَّہٗ کے معنی یہ ہیں کہ ہم اللہ جل شانہٗ کے فرمان کا پاس کرتے ہوئے اپنے آپ کو وہ مخلوق باور کریں جس کیلئے یہ ساری کائنات مسخر کر دی گئی ہے سورج ہمارے لیے عین وقت پر طلوع ہوتا ہے موسم ہمارے لیے اپنے رنگ اور اپنی جستجوئیں بکھیرتے ہیں۔ سبزہ پھل' پھول' اجناس ہی نہیں جانوروں کے ریوڑوں کے ریوڑ ہمارے لیے گلوں میں پلتے ہیں۔ زمین ہمارے لیے میزبان بن کر اپنا دستر خوان کبھی نہیں سمیٹتی جو افراد اور جو قومیں اس حقیقت کا ادراک کر لیتی ہیں وقت کی باگ ان کے ہاتھ میں آجاتی ہے۔ میں نے آپ کیلئے ایک راہ کھولی ہے آپ نے روزانہ اسی طرح غور وفکر کرنا ہے اور کاغذ پر منتقل کرنا ہے۔ چند روز میں آپ کی یاسیت بھی دور ہو جائے گی اور آپ کا دوسرا مقصد بھی حل ہو جائے گا۔

سکون نہیں ملتا

سوال: عرصہ پانچ سال ہوئے ہیں میں اس بیماری میں مبتلا ہوں۔ بہت سے پیروں اور فقیروں تک دوڑ لگائی کچھ واضح فرق نہیں آیا۔ کوئی کہتا ہے جادو ہے کوئی کہتا ہے جن ہے کوئی کہتا ہے نظر ہے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں نے پہلے عرض کی ہے کہ تقریباً چھ سال ہوئے ہیں کہ مجھے وہم ہو گیا تھا۔ پہلے پہل تو بہت دل گھبراتا تھا' اب دل تو زیادہ نہیں گھبراتا مگر مسئلہ جوں کا توں ہے۔ والد محترم جب حج مبارک پر جانے کی بات کرتے ہیں تو دل گھبراتا ہے اگر کوئی چیز مجھے کوئی تحفہ میں دے یا کوئی سگریٹ پیش کرے یا مٹھائی تو میں جب تک واپس نہ کرلوں مجھے چین نہیں آتا اور خواہ مخواہ غیر ضروری باتیں پریشان کرتی ہیں اور ساری رات دہکتے انگاروں پر گزرتی ہیں میں نے حجام سے حجامت بنوانی بھی چھوڑ دی ہے کہ کہیں میرے وہ ایسے بال نہ کاٹ دے جس پر اللہ ناراض ہو جائے۔ **(محمد ابراہیم۔ میانوالی)**

ج:۔ تیسرا کلمہ آپ کیلئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے ہر نماز کے بعد ایک بار اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْاَنَامْ۔

ب:۔ تیسرا کلمہ 41 بار

جواب: دس بار اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِ الْاَنَامْ اس کے علاوہ اٹھتے بیٹھتے اسے اپنا پڑھنا بچھونا' بنالیں ہر وقت پڑھتے رہیں۔ نماز کے علاوہ صرف تیسرا کلمہ پڑھیں اور کوئی ورد وظیفہ نہ کریں۔ تجربہ ہے کہ اسے مسلسل پڑھنے والا روحانی اور جسمانی طور پر بے پناہ مضبوط اور طاقتور ہو جاتا ہے۔

بے رخی

سوال: میرا میاں آرمی افسر ہے جہاں جاتا ہے عورتوں کے ساتھ تعلقات پیدا کر لیتا ہے اور میرے ساتھ بے رخی برتتا ہے میں خوبصورت بھی ہوں پڑھی لکھی بھی ہوں اچھی فیملی سے ہوں' دو بچے بھی ہیں خدارا میرا مسئلہ حل کر دیں۔ **(ا۔ب جہلم)**

جواب: صبح یا عصر یا عشاء کی نماز کے بعد شوہر کا تصور کر کے یہ عمل 21 روز پڑھیں۔

الف:۔ درود شریف 11 بار نماز والا

ب:۔ الحمد شریف بسم اللہ کی آخری میم الحمد کے لام سے ملا کر پڑھیں ایسے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم o اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ

رَبِّ الْعَالَمِيْنَ جب اِھْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ پر پہنچیں تو اس کو 111 بار پڑھیں۔

جواب: پھر دعا مانگیں کہ یا اللہ میرے شوہر کو صراط مستقیم دکھا۔ خوب جی بھر کر شوہر کے بارے دعا کریں جب دعا کر چکیں تو وَلَا الضَّآلِّيْنَ اٰمین تک پوری سورت پڑھیں گویا سورۃ فاتحہ کو ایک بار ہی پوری پڑھنی ہے البتہ اھدنا الصراط المستقیم 111 بار پڑھنی ہے۔

رشتہ نہیں ہوتا

س:۔ ہم بہن بھائی ہیں شادی نہیں ہوتی۔ بھائی اچھی سروس کرتا ہے۔ کوئی خامی نہیں۔ لڑکی والے خود کہتے ہیں جب ہم بات کرتے ہیں تو وہ انکار کر دیتے ہیں میری ماں اسی غم میں مرگئی۔ بہت کلام الٰہی پڑھا کوئی کہتا ہے کالا علم ہے۔ ہمارا اللہ پر بھروسہ ہے۔ میں نے خواب دیکھا کہ ایک دربار ہے کچھ لوگ کھڑے ہیں۔ ایک بہت خوبصورت عورت چہرے پر نقاب ڈال کر بیٹھی ہے۔ وہ کہتی ہے سورۃ یٰسین 5 مرتبہ مبین کے ساتھ روز پڑھو۔ اس سے پہلے خواب دیکھا سورۃ بقرہ کا ختم کرو۔ سورۃ بقرہ کے ختم ہونے میں دو دن رہتے تھے۔ رات کو نماز پڑھ کر لیٹی تو کسی نے میری چارپائی کو زور سے دھکا دیا۔ میں نے اٹھ کر دیکھا کوئی نہیں تھا۔ تھوڑی دیر کے بعد پھر دھکا لگا۔ دوسری رات مجھے محسوس ہوا کوئی میرے پاؤں ہلا رہا ہے اسی رات میں بیمار ہوگئی۔ جب پڑھنے کیلئے بیٹھی پیٹ میں درد ہو جاتا۔ اسی رات خواب دیکھا کہ میرے بھائی کے پاس کالا سا آدمی کھڑا ہے۔ میرا بھائی کہتا ہے یہ مجھے سونے نہیں دیتا۔ چچی نے اسے بھیجا۔ میں بھائی سے کہتی ہوں قرآن مجید لے آؤ یہ آدمی چلا جائے گا۔ بھائی میرا اس آدمی کے آگے قرآن مجید کرتا ہے وہ چلا جاتا ہے۔ اتنے میں میری امی آجاتی ہے۔ **(ک۔ج ملتان)**

جواب:۔ آپ لوگوں کے رشتے سفلی اعمال سے باندھے گئے ہیں۔ آپ کے خواب درست ہیں۔

بظاہر یہ تمام رہنمائیاں بھی درست ہیں۔

آپ ایسا کریں تمام عمل چھوڑ دیں۔ صرف نماز پڑھیں اور عشاء کے بعد یہ عمل پڑھا کریں پھر دیکھیں۔

1۔ درود شریف نماز والا ایک تسبیح

2۔ سورہ کوثر 313 بار مگر آخری آیت اِنَّ شَانِئَكَ هُوَ الْاَبْتَرُ تین بار پڑھیں۔

جب ایک تسبیح درود شریف پڑھیں تو اپنا تصور کریں اور جب سورہ کوثر 313 بار پڑھیں تو انجانے دشمن کو سامنے رکھیں۔ جتنا تصور کامل بندھے گا اتنی جلدی کامیابی ہوگی۔ بعد میں درود شریف نہیں پڑھنا۔

بھائی سے تنگ ہوں

سوال: بڑا بھائی ہماری زندگی میں زہر گھول رہا ہے۔ عمر کے اس حصے میں ہے جہاں انسان میں عقل اگر پہلے نہیں آتی تو ادھیڑ عمر میں ضرور آجاتی ہے بڑے بھائی کی شادی ہوئی۔ ہماری بھابی نے ہم سے اور ہمارے بھائی سے ناطہ توڑ لیا۔ ہمارے بھائی کی حماقتوں نے ہماری بھابی کو ہم سے اور خود اس سے بھی متنفر کرا دیا اور کئی سال تک دونوں میں علیحدگی رہی۔ پھر بیوی کو طلاق دیدی۔ طلاق دینے کے بعد ہمارے بھائی نے دوسری شادی کی ہے لیکن وہ اس بیوی پر بھی خوش نہیں ہے۔

اب مسئلہ ہماری دو بہنوں کا ہے جن کی بات طے ہو چکی ہے ایک کی ہمارے چچا کے بیٹے سے اور دوسری یعنی بڑی بہن کی ہمارے خالہ زاد بھائی سے ہمارا بڑا بھائی پانچوں وقت کا نمازی ہے۔ قرآن پاک کی تلاوت کرتا ہے لیکن اس کے منہ سے اچھی بات نہیں نکلتی پچھلے دنوں ہماری خالہ ہمارے ہاں آئیں اور اس نے بلاوجہ ان سے جھگڑا کیا جس پر انہوں نے رشتہ لینے سے انکار کر دیا مگر ہم نے بزرگوں سے صلح کرالی ہے میں نے جب سے آنکھ کھولی ہے ہمارے گھر میں لڑائی جھگڑے کا سماں ہر وقت رہتا ہے۔ اور اس کی اصل وجہ ہمارا بھائی ہے جو اپنی ماں اور بہنوں پر الزام لگانے سے نہیں چوکتا میرا خون کھولنے لگتا ہے مگر صبر وتحمل سے برداشت کر لیتا ہوں بات بات پر کاٹنے کو دوڑ پڑتا ہے۔ **(منظور حسین اٹک)**

جواب: بھائی کیلئے ذیل کا عمل پڑھیں۔

درود پاک اَلصَّلٰوۃُ وَالسَّلَامُ عَلٰی سَیِّدِالْاَنَامِ۔ ایک تسبیح

2۔ لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِیْٓ اَحْسَنِ تَقْوِیْمٍ۔ ایک تسبیح

3۔ درود شریف اوپر والا۔ ایک تسبیح

یہ عمل بھائی کا تصور کر کے پڑھنا ہے۔ آخر میں دو چار گھونٹ پانی پر دم کر لیں۔ یہ پانی کسی طرح بھی بھائی کو پلا دیں' یہ پانی دودھ چائے سالن وغیرہ میں بھی پلایا جا سکتا ہے۔ 23 روز یہ عمل جاری رکھیں انشاء اللہ بھائی اور گھر کے دیگر مسائل پر خاطر خواہ اثر ہوگا۔

جنسی خیالات

سوال:۔ ہروقت جنسی خیالات کا غلبہ رہتا ہے۔ طبیعت معتدل نہیں ہے۔ مذہبی رجحان ہونے کے باوجود نمازی نہیں ہوں' قوت فیصلہ سے محروم ہوں۔ حالات و واقعات سے خوفزدہ ہو جاتا ہوں۔ **(محمد رفیق راولپنڈی)**

جواب:۔ فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ کی آیت کی گیارہ تسبیح پورے دن میں آپ نے پڑھنی ہیں کب کیسے اور کس وقت؟ کوئی سوال نہیں۔ نمازوں پر بانٹ لیں یا ویسے پڑھیں۔ آپ کا مقصد ضرور بالضرور حاصل ہوگا۔ اتنے دنوں تک پڑھتے رہیں جتنے دنوں تک آپ کے مسائل حل نہیں ہو جاتے مگر قرآن مجید میں تیسواں پارہ کھول کر سورۃ الم نشرح نکالیں اور اس مذکورہ آیت کے بعد کی آیتیں پڑھیں۔ ان پر غور کریں اور تہیہ کر لیں کہ ان میں جو کہا گیا ہے اس پر ضرور عمل کرنا ہے عمل سے ہی زندگی بنتی ہے۔ آپ کا ذہن کنٹرول میں آجائے گا۔

تصور کی حالت

سوال:۔ یوں لگتا ہے کہ دماغ بند ہو چکا ہے اور سر کسی نے جکڑ رکھا ہے جو کچھ پڑھتی ہوں وہ فوراً ہی ذہن سے نکل جاتا ہے۔ زیادہ وقت پریشانی میں گزرتا ہے۔ میں نے **يَا حَیُّ يَا قَيُّوْمُ** کا ورد شروع کیا ہے اور کئی دوسرے اوراد بھی کر رہی ہوں۔ میں مراقبہ سے بھی مدد لینا چاہتی ہوں۔ کوئی طریقہ وتصور بتا دیں۔ کیا مراقبہ کیلئے پاک ہونا ضروری ہے۔ **(الفت سفینہ)**

جواب: آپ صرف **يَا حَیُّ يَا قَيُّوْمُ** کا ورد کریں۔ جب بھی فارغ ہوں یا معمول کے کاموں میں مشغول ہوں اس ورد کو پڑھا کریں۔ نماز فجر کے فوراً بعد آرام دہ حالت میں اور خالی پیٹ بیٹھ کر آہستگی سے گہرائی میں سانس لیں اور ایک بار **يَا رَحِیْمُ** پڑھ کر آہستگی سے باہر نکال دیں۔ مسلسل یہ عمل دس منٹ تک کیا جائے۔ مراقبہ ذہنی یکسوئی کیلئے کیا جاتا ہے اور اس کیلئے پاک ہونا ضروری نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے نورانی مراقبہ کیا کریں جو کہ ہر مہینے ''عبقری'' میں شائع ہو رہا ہے اور اس کے لاجواب نتائج مل رہے ہیں۔

لیکوریا کیلئے چاکسو آدھ پاؤ لے کر گرائنڈر میں پیس کر پاؤڈر بنالیں۔ اس پر يَا قَابِضُ 903 بار پڑھیں۔ آگے پیچھے اور کچھ نہیں پڑھنا۔ چاکسو کے پاؤڈر پر یہ مذکورہ اسم مذکورہ تعداد میں پڑھ کر دم کریں۔ اور نہار منہ ایک عدد چائے کا چمچ گرم دودھ سے کھائیں۔ صرف نو خوراک کافی رہے گی۔

غفلت کے ساتھ سانس داغ ہے: جو سانس تجھ سے غفلت کے ساتھ باہر آئے یعنی یاد حق سبحانہ میں نہ آوے وہ تجھ پر داغ ہے۔

نسرین

اور مجھے شفاء مل گئی

سب بہت پریشان میرے میاں سب سے زیادہ پریشان۔ دماغ کے ڈاکٹر کے پاس گئے۔ انہوں نے کہا کہ دماغ کی ایم آر آئی کروائیں۔ علاج بھی کافی مہنگا تھا۔ پھر حکیم صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ایم آر آئی نہیں کروائیں۔ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔

میں کراچی میں رہتی ہوں۔ میرے ساتھ ایک عجیب واقعہ ہوا کہ ایک روز دوپہر کے ٹائم میری آنکھ میں خارش ہوتی میں ملتی ہوں آئینے میں دیکھنے لگی تو مجھے محسوس ہوا کہ میری آنکھ میں فرق ہوگیا ہے۔ ایک بڑی اور ایک چھوٹی میں نے سوچا کہ میرا وہم ہے۔ پھر میرے یہاں کھانے کیلئے آئے تو میں نے انہیں بتایا تو وہ دیکھ کر کہنے لگے کہ واقعی آنکھ چھوٹی بڑی ہے۔ ڈاکٹر کو دکھاؤ۔ سامنے گھر کے بچوں کے اسپیشلسٹ بیٹھتے ہیں انہیں دکھایا۔ انہوں نے دوا دی مگر فرق نہیں ہوا اور سوجن آ گئی۔ پھر انہوں نے آنکھ کے ڈاکٹر کا بتایا کہ وہاں چلی جاؤ۔ اسے دکھایا تو انہوں نے مہنگی دوائیاں لکھ دی۔ چشمہ لکھ دیا کہ دور کی نظر خراب ہے۔ ان کی دوا استعمال کی تو بہت تکلیف ہوئی۔ پھر انہیں جا کر بتایا تو انہوں نے کہا گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ آپ کی پلک پروانہ ہوگیا ہے۔ اس دوران آنکھ کی پلک گر گئی تھی۔ ذرا سی آنکھ کھلتی تھی۔ ان کی دوا سے فائدہ نہیں ظ ہوا۔ میں نے دوا بند کر دی۔ پھر ان ہی دنوں میری والدہ اور بھائی بہن کنڈیارو سے آ گئے۔ امی نے بھی کہا کہ پلک میں دانہ ہو تو ورم آ جاتا ہے۔ تھوڑے دن میں آرام آ جائے گا۔ میں نے امی سے کہا کہ مجھے دانے کا درد محسوس نہیں ہوتا اور لگتا نہیں ہے کہ مجھے دانہ ہے۔ پھر امی ڈاکٹر کے پاس جانے لگی تو بہن نے کہا کہ آپ چلی جاؤ۔ ڈاکٹر کو دکھا دینا۔ پھر وہاں بھائی سے کہا کہ مجھے ڈاکٹر کو دکھاؤ تو انہوں نے ہمارے ۔۔۔۔۔۔ ساتھ تھے۔ انہیں کہا تو انہوں نے کہا کہ تمہیں جہاں دکھا رہی ہیں وہی سہی ہے۔ اس طرح میں وہاں نہیں دکھا سکی اور گھر آ گئی۔ امی تو صبح چلی گئیں اور شام تک میری آنکھ پر پھر سوجن آ گئی تو میں دوسرے ڈاکٹر کے پاس گئی اور بتایا کہ فلاں ڈاکٹر کو دکھایا ہے تو انہیں غصہ آ گیا اور وہ خوب شور کرنے لگے کہ آپ انہیں ڈاکٹر کہتی ہیں وہ ڈاکٹر نہیں ہے۔ آپ کی آنکھ پر کوئی دانہ نہیں ہے۔ آپ کی آنکھ پر فالج کا حملہ ہوا ہے اور آپ دماغ کے ڈاکٹر کو دکھائیں اور آپ شکر کریں کہ یہ اب تک آپ کے ہاتھ اور پیر پر نہیں ہوا۔ یہ سن کر مجھے جھٹکا تو لگا مگر اللہ پر توکل کر کے میں گھر آ گئی تو میاں نے کہا کہ خیر تو ہے۔ میں نے انہیں ڈاکٹر کی بات بتائی تو کہنے لگے کہ ابھی میری ایک ٹیکسی والے سے بات ہوئی تھی۔ انہوں نے بھی یہی بات بتائی ہے۔ ان کی بیٹی کو بھی ہو گیا تھا۔ انہوں نے عباسی میں ایک مہینے تک رکھا تھا۔ اب کچھ سمجھ نہیں آ رہا تھا۔ کہ کیا کریں۔ سب کو یہ بات پتا چل گئی۔ سب بہت پریشان میرے میاں سب سے زیادہ پریشان۔ دماغ کے ڈاکٹر کے پاس گئے۔ انہوں نے کہا کہ دماغ کی ایم آر آئی کروائیں۔ علاج بھی کافی مہنگا تھا۔ پھر حکیم صاحب سے رابطہ کیا۔ انہوں نے کہا کہ ایم آر آئی نہیں کروائیں۔ ایسی کوئی بات نہیں ہے۔ آپ دوائیاں استعمال کریں جو انہوں نے بتائی اسی روز جا کر وہ دوائیاں لیں اور استعمال کی مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ پھر میرے دیور اور ساس کہنے لگی کہ تم پیسے کی طرف دیکھ رہے ہو آنکھ کا معاملہ ہے کچھ کرو۔ پھر میں میرے میاں اور دیور جگہ جگہ ڈاکٹر کو دکھاتے رہے۔ سول میں گئے تو وہاں آنکھ کے ڈاکٹر تھے جو بھی مجھے دیکھ رہا تھا۔ وہ حیران تھا اور ڈاکٹر پوچھ رہے تھے کہ یہ کیسے ہوا کتنے روز ہو گئے ایسا تو پہلی مرتبہ دیکھا ہے۔ سو میں کوئی ایک دو کو یہ ہوتا ہے۔ پھر ملیر میں ایک میمن گوتو ہے وہاں جاننے والے ڈاکٹر تھے انہیں دکھایا۔ انہوں نے ڈراپر ڈالے ان سے تھوڑی دیر کیلئے آنکھ کھلی مگر پھر وہی کیفیت۔ آخر انہوں نے پلک کے ڈاکٹر کا بتایا وہاں گئے تو انہوں نے کہا کہ شوگر یا بی پی سے ہوتا ہے۔ میں نے کہا کہ مجھے دونوں چیز نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ چیک کر لیں۔ میں نے کہا کہ کریں۔ اللہ کا شکر ہے کہ میں کبھی ٹینشن نہیں لیتی اور پریشان نہیں ہوتی نارمل تھی۔ میں اس وقت بھی چیک کرنے سے پتا چلا کہ مجھے کچھ بھی نہیں ہے تو انہوں نے کہا کہ ایم آر آئی کروائیں یا پھر پلک کا آپریشن کر دیں گے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ میرے میاں تیار ہو گئے آپریشن کیلئے۔ اس دوران ایم آر آئی کروائی۔ رپورٹ کلیئر آئی اور دوائیاں لکھ دیں اور ڈاکٹر کہنے لگے ڈیڑھ ہزار کا انجکشن آئے گا وہ لگوائیں آنکھ کھل جائے گی۔ مگر اس سے بھی کچھ نہیں ہوا اس دوران حکیم صاحب کا نمبر مل گیا۔ میں نے انہیں بتایا تو انہوں نے کہا کہ آپ نے سب کچھ کروالیا۔ جبکہ میں نے ایسا نہیں بتایا تھا کہ ایم آر آئی کروائی ہے کیونکہ انہوں نے منع کیا تھا۔ پھر انہوں نے کہا کہ آپ شہد اور عرق گلاب مکس کر کے وہ ڈالیں۔ پھر اس دوران کسی نے بتایا کہ فلاں ڈاکٹر بہت اچھا ہے۔ وہاں گئی تو انہوں نے ڈراپر لکھ کر دیئے وہ ڈالے۔ ایک روز کچھ فائدہ نہیں ہوا تو لیٹے لیٹے مجھے خیال آیا کہ حکیم صاحب نے مجھے شہد بتایا تھا۔ تو پھر حکیم صاحب کا نمبر ملا کر ان سے پوچھا کہ شہد کونسا ہونا چاہئے تو انہوں نے کہا کہ چھوٹی مکھی کا شہد اور نفیس کا عرق گلاب مگر میرے پاس تو عام شہد اور عرق گلاب تھا۔ میں نے وہی ایک ایک چمچ مکس کر کے ڈراپر میں ڈالا اور استعمال کرنا شروع کیا تو مجھے لگا کہ آنکھ کھلنا شروع ہوئی ہے۔ پھر میں نے حکیم عاشق صاحب کو بتایا تو انہوں نے کہا کہ آپ کو فائدہ ہے تو ہر دو گھنٹے بعد اس کو ڈالیں اور اللہ کا شکر ہے کہ میری آنکھ کھل گئی۔ دو تین روز میں جس کے لئے میں نے ڈیڑھ مہینے دھکے کھائے۔ پھر میں نے حکیم صاحب کو بتایا تو انہوں نے کہا کہ آپ کو نہیں پتا کہ اس چیز کے کتنے فائدے ہیں۔ اس کے بعد میں نے بہت کو یہ بنا کر بھی دیا کہ جس کی آنکھ کی نظر کمزور تھی یا پانی بہتا تھا کو فائدہ ہوا۔ مجھے لگتا نہیں تھا کہ میری آنکھ کبھی کھل سکے گی۔ مگر مجھے میرے اللہ پر بھروسہ تھا اور کوئی ٹینشن نہیں تھا۔ میرے میاں اتنے پریشان تھے اور میں ہنس ہنس کر سب سے باتیں کرتی تھی کہ جیسے کوئی بات ہی نہ ہو، حکیم صاحب کے نسخہ نے کمال کر دیا۔

(نوٹ) جس ڈاکٹر نے مجھے فالج کا بتایا تھا انہیں جب بتایا کہ ڈاکٹر آپریشن کا کہہ رہے ہیں تو انہوں نے کہا نہ بھول کر بھی آپریشن نہیں کروانا۔ یہ پلک کو پکڑ کر ڈانکہ لگا دیتے ہیں جو رات دن کھلی رہتی ہے اور سونے میں بھی بند نہیں ہوتی۔

خلقِ الٰہی کی مدد

ایک شخص ویران سی جگہ پر بیٹھا ہوا تھا پاس ہی سوکھی ٹہنی لگا رکھی تھی وہاں سے ایک شخص کا گزر ہوا تو اس نے پوچھا تم یہاں کیا کر رہے ہو اور یہ ٹہنی کیوں لگا رکھی ہے؟'' اس شخص نے جواب دیا ''میں یہاں دس سال سے عبادت کر رہا ہوں اور جس دن میرے گناہ معاف ہو گئے یہ ٹہنی ہری بھری ہو جائے گی وہ شخص بھی پاس ہی بیٹھ گیا اور ایک سوکھی ٹہنی بھی لگا لی ابھی تھوڑی دیر ہی گزری تھی کہ دور سے کسی بچے کے رونے کی آواز آئی وہ بولا ''شاید بچے کو پیاس لگی ہے'' پہلا شخص بولا خاموشی سے عبادت کرو اور میری عبادت میں خلل نہ ڈالو' ادھر ادھر دھیان نہ دو' اتنے میں دوبارہ قریب سے رونے کی آواز آئی آخر دوسرے شخص سے رہا نہیں گیا اس نے جا کر بچے کو پانی پلا دیا واپس آیا تو اس کی لگائی ہوئی ٹہنی ہری ہو چکی تھی اور جو دس سال سے عبادت کر رہا تھا اس کی ٹہنی ویسے ہی سوکھی تھی۔ سچ ہے کہ جو کچھ خدمت خلق سے ملتا ہے وہ عبادت سے نہیں ملتا۔

(نام نہیں ہے)

چاولوں کی رنگت کیلئے: چاول کو ابالتے وقت اس میں ایک چمچہ لیموں کا رس ڈالنے سے ان کی رنگت صاف اور چاول خوشبودار ہو جاتے ہیں۔

برص یا پھلبہری سے نجات کا ٹوٹکہ

قارئین! صرف جلد کے سفید داغ جہاں رشتوں اور رشتہ داریوں کے خاتمہ کا ذریعہ بنے وہاں دل کے دکھڑے اور آپس کی جدائی کا ذریعہ بن گئے لیکن اس ٹوٹکہ کے مستقل اور باقاعدہ استعمال سے بچی کی جلد ٹھیک ہو گئی۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قارئین! میری کتابوں اور عبقری سے ایک چیز واضح طور پر آپ محسوس کریں گے کہ ساری زندگی ایک اصول اپنایا ہے کہ جہاں سے بھی روحانی یا طبی تجربہ یا مشاہدہ ملے لاکھوں قسم اور وعدے سے کوئی صدری راز کان میں بتائے لیکن ہر نسخہ پر تجربہ اور ہر راز قارئین یعنی مخلوق الٰہی کی امانت ہے پھر اس کا جہاں انشاءاللہ آخرت میں نفع ہوگا وہاں ایسے ایسے مخلص اپنے ذاتی روحانی اور طبی راز لکھتے ہیں۔ میں خود حیران ہوتا ہوں۔ پھر اندر سے آواز آتی ہے کہ یہ سب محض اللہ تعالیٰ کی طرف سے کرم اور بندہ کی وہ کوشش کہ جو میں مخلوق تک پہنچاؤں۔ اس وقت آپ کی خدمت میں ایسے تجربات پیش کر رہا ہوں جو دور دور سے قارئین بہت خلوص کے ساتھ لکھتے ہیں یا بالمشافہ ملاقات میں بتاتے ہیں۔ ایک سکول ٹیچر کہنے لگے کہ میرے پاس برص کا ایک بیش قیمت نسخہ ہے دراصل یہ تجربہ مجھے دوران سفر ایک معمر شخص نے بتایا پھر میں نے برص کے مریض کو دیا اس نے استعمال کیا اسے واقعی فائدہ ہوا میں نے یہ تجربہ لکھ لیا۔ پھر اسے لوگوں کو دینا شروع کر دیا پھر چند تجربات آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔ ایک خاتون جو اپنی نوجوان بچی کے ہمراہ تشریف لائیں کہنے لگیں رشتے آتے ہیں سب کچھ درست ہے لیکن صرف برص کی وجہ سے واپس لوٹ جاتے ہیں بہت علاج کرایا سکن کے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کو دکھایا علاج کیا لیکن ہر علاج ناکام اور بے سود گیا۔ آپ کے پاس علاج کیلئے آئی ہوں۔ ساتھ یہ کہنے لگی کہ دو بار منگنی ٹوٹ گئی ہے پہلی منگنی اپنے بھتیجے کے ساتھ کر رہی تھی۔ رشتہ قبول اور طے پا گیا تمام رسومات ہو گئیں لیکن پھر لڑکے کی ماں کا ذہن بدل گیا کسی نے کہا یہ مرض تو نسلوں میں چلتا ہے آپ کی نسل میں شروع ہو جائے گا ہرگز ہرگز یہاں شادی نہ کرنا بس یہ بات کوئی ایسی ان کے دل میں بس گئی کہ ہر طرف سے انکار ہو گیا اور سوائے بھائی کے سارا گھر مخالف ہو گیا۔ یہاں تک کہ قریبی رشتہ داری پر آنچ آنے لگی حالانکہ خونی رشتہ تھا لیکن انہوں نے کسی چیز کا لحاظ تک نہ کیا اور منگنی توڑ دی یہ بات پوری برادری اور رشتہ داروں میں پھیل گئی بہت زیادہ برائی ہونے لگی اس رشتہ سے قبل اور رشتہ دار بیٹی کا رشتہ مانگتے تھے، ہم نے بھائی سمجھ کر رشتہ دیا لیکن بے وفائی ہوئی اب اوروں نے بھی رشتہ لینے سے انکار کر دیا اور گھر کا رشتہ بھی گیا۔

کچھ عرصہ بعد برادری سے باہر ایک رشتہ آیا بظاہر اچھا رشتہ تھا ہم نے ہاں کر دی لیکن جب وہ دیکھ بھال کر چلے گئے بیٹی کو انگوٹھی بھی پہنا گئے۔ عید آئی تو خوشی خوشی عید دے گئے ہر قسم کا رابطہ رہا نا معلوم کیا ہوا کہ ہمارے راشتہ داروں کو علم ہو گیا ان میں سے کوئی شخص ان کے کان میں کچھ کہہ آیا بس رشتہ ختم اور انکار ہو گیا ایسا دکھ ہوا کہ سارا گھر ماتم کدہ بن گیا۔

قارئین! صرف جلد کے سفید داغ جہاں رشتوں اور رشتہ داریوں کے خاتمہ کا ذریعہ بنے وہاں دل کے دکھڑے اور آپس کی جدائی کا ذریعہ بن گئے لیکن اس ٹوٹکہ کے مستقل اور باقاعدہ استعمال سے بچی کی جلد ٹھیک ہو گئی۔

ایک صاحب کینیڈا میں عرصہ 42 سال سے مقیم تھے انہیں پھلبہری یا برص کی تکلیف تھی بہت علاج معالجے کئے لیکن افاقہ نہ ہوا جلد کے بڑے ڈاکٹروں نے جلد کی سرجری بھی کی لیکن پھر بھی افاقہ نہ ہوا آخر کار انہیں کسی نے بتایا کہ کلکتہ 'انڈیا'' میں اس کا کوئی خصوصی ہسپتال ہے وہاں اس کا خاص علاج ہوتا ہے وہ وہاں 2 ماہ علاج کراتے رہے کچھ داغ ختم ہوئے لیکن سو فیصد افاقہ نہ ہوا حتیٰ کہ وہ داغ واپس آ گئے، طرح طرح کے علاج ساری زندگی کرتے رہے لیکن اب تھک ہار کر مایوس ہو کر بیٹھ گئے کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔

کسی نے انہیں ہمارے پاس بھیجا ہم نے یہ ٹوٹکہ دیا بس ایک شرط کہ کبھی اس کو بے قاعدگی سے استعمال نہ کرنا، اگر کرنا ہے تو اہتمام اور اعتماد سے نہایت توجہ اور باقاعدگی سے مستقل استعمال کرنا ہے۔ انہوں نے ایسے ہی کیا اور اتنے پرانے مریض کہ عمر ڈھل گئی تھی لیکن ایسے تندرست ہوئے کہ خود کہنے لگے کہ میں پاکستان آیا تو میرے اپنے جاننے والے مجھے نہ پہچان سکے تعارف کرانا پڑا کہ میرا نام الطاف ہے اور میں وہی پرانا الطاف ہوں۔ الغرض قارئین یہ چند واقعات تو بطور نمونہ پیش کیے ہیں ورنہ تو تھوڑے عرصے میں اس کی کہانیاں ایسی بکھری پڑی ہیں کہ خود بندہ حیران ہوا کہ ایک بالکل بے حیثیت ٹوٹکے کے اتنے فائدے کہ خود عقل حیران ہو جائے۔

بعض لوگ جلدی میں ہوتے ہیں وہ بالکل جلدی نہ کریں بلکہ مستقل اس عمل کو کچھ عرصہ **(بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)**

میرا ڈر دور ہو گیا

اس وظیفے کی برکت سے میرے دل کے اندر سکون وچین اور خوشی و مسرت کی عجیب سی لہر جاری ہونے لگی ہے

حافظ محمد انور

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب

بعد از سلام مسنون گزارش ہے بندہ خیر و عافیت سے ہے اور اللہ سے دعا ہے کہ آپ کو صحت و عافیت سے رکھے۔ کچھ لوگوں نے مجھے بہت پریشان کیا ہوا تھا اور مجھے ڈراتے اور مختلف قسم کی دھمکیاں دیتے تھے جس کی وجہ سے میرے دل میں گھبراہٹ اور پریشانی بہت زیادہ طاری ہو گئی تھی۔ آپ نے فرمایا پریشان نہ ہوں اور اس آیت کو کثرت سے شب و روز پڑھتے رہو۔

يُثَبِّتُ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِى الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَفِى الْاٰخِرَةِ

تو میں نے اس آیت کو شب و روز نہایت توجہ اور گریہ زاری سے پڑھنا شروع کیا۔ نہ مجھے خنجر مارا گیا، نہ کوئی تکلیف، نہ پریشانی۔ اس وظیفے کی برکت سے میرے دل کے اندر سکون وچین اور خوشی و مسرت کی عجیب سی لہر جاری ہونے لگی ہے۔ الحمدللہ آپ کے بتائے ہوئے تمام معمولات پابندی سے جاری ہیں۔ پانچ وقت کی نماز پابندی سے الحمدللہ پڑھتا ہوں اور تہجد کی پابندی کی بھی کوشش کرتا ہوں۔ حضرت روزانہ آپ مجھے ایک بجے جگا دیتے ہیں اور یہ فرماتے ہیں کہ حافظ اٹھو اور منزل پڑھو۔

یہ سب آپ کی توجہات اور تعلیمات کا نتیجہ ہے۔

شفاء ہی شفاء

قرآن پڑھنے میں شفاء ہے	صدقہ کرنے میں شفاء ہے
زم زم کے پانی میں شفاء ہے	صلہ رحمی میں شفاء ہے
شہد کے استعمال میں شفاء ہے	الفاتحہ پڑھنے میں شفاء ہے
کلونجی میں شفاء ہی شفاء ہے	حج کرو، غنی ہو جاؤ گے
سفر کرو، صحت میں اچھائی آئے گی **(بنت سلیم، سرگودھا)**	

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

یہ تو اچھا ہوگا اگر شوہر الگ گھر لے لیں لیکن وہ الگ نہ ہونے پر اٹل رہیں تو آپ اسی گھر میں رہنے کی کوشش کریں، بیوی شوہر کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ماں اور بہن کا بھی اہم مقام ہے لیکن ان کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی کے ساتھ ظلم کریں۔

سب سے اچھے مشیر

سوال: میں بہت عجیب سے الجھاؤ کا شکار ہوں۔ ذہن کچھ کہتا ہے دل کچھ اور حالات کچھ کہتے ہیں۔ گھر والوں کی اپنی مرضی ہے جو وہ مجھ پر مسلط کرنا چاہتے ہیں۔ میں کسی نتیجے پر نہیں پہنچ رہا۔ والدہ اپنے چچا کی بیٹی سے میرا رشتہ کرنا چاہ رہی ہیں۔ والد بڑے بھائی کی بیٹی کو اچھا سمجھتے ہیں۔ بہن کوئی ہے نہیں جس سے مشورہ کیا جاسکے۔ پڑوس میں ایک لڑکی کو بہن بنایا ہے مگر وہ خود چھ بھائیوں کی بہن ہے۔ **(شکیل احمد......فیصل آباد)**

جواب: بہت سے لڑکے ایسے ہوں گے جن کی کوئی بہن نہیں ہوگی۔ اگر بہن نہیں ہے تو کیا آپ کوئی فیصلہ نہیں کرینگے۔ مشورہ کرنا ہے تو والدین سے کیجئے۔ ان سے اچھا تو دنیا میں کوئی مشیر نہیں ملے گا جہاں تک ذہن کا تعلق ہے تو اس سے مراد دماغ کے وہ افعال ہیں جن کا تعلق ادراک، احساس اور ارادے کی قوت سے ہوتا ہے۔ معروف ماہر نفسیات فرائڈ کے نزدیک ذہن ایک نفسیاتی آلہ ہے جس کے اندر ہزاروں خواہشوں، محبتوں، نفرتوں، پسند ناپسند، ذہنی قوتوں کا رخ مثبت جانب ہوگا تو افعال بھی مثبت ہوں گے۔

مضطرب شب وروز

سوال: میں ہر وقت بے چین رہتی ہوں۔ زندگی میں ایک اضطراب سا آگیا ہے۔ کہیں سکون نہیں ملتا۔ پورے گھر میں یوں ہی ٹہلتی رہتی ہوں۔ بار بار چھت پر جاتی ہوں۔ کچھ غلط قسم کے لڑکے مجھے پریشان کرنے لگے ہیں کیونکہ میں دن بھر گھر سے باہر بازاروں کے کئی چکر لگاتی ہوں، حالانکہ مجھے باہر نکلنے کی ضرورت نہیں مگر گھبراہٹ ہوتی ہے۔ گزشتہ چند ماہ سے رات کو بہت کم سوئی ہوں۔ انٹر پاس کیا تھا جب تک ٹھیک تھی اس کے بعد گھر میں رہنے لگی۔ ملازمت کرنے کی اجازت نہ ملی اور اب عجیب سی حالت ہے۔ **(مدیحہ......راولپنڈی)**

جواب: طبیعت میں بے چینی کسی وجہ سے ہو تو بھی تکلیف دہ ہوتی ہے اور اگر بغیر کسی وجہ کے ہو تو اور زیادہ تکلیف کا سبب بنتی ہے خود اپنے ساتھ اہل خانہ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ آپ بغیر کسی مقصد کے ادھر ادھر گھوم رہی ہیں اس لیے آپ کے اپنے لیے مسائل پیدا ہو رہے ہیں۔ خود کو گھر میں مصروف کریں، گھر کے کاموں میں دلچسپی لیں کیونکہ بلاسبب گھومنے کا مقصد بھی یہی ہے کہ آپ کے پاس کوئی کام نہیں۔ قدرتی توانائی کا استعمال نہیں ہو رہا۔ بے خوابی اور بے چینی دونوں نفسیاتی امراض کی علامات ہیں۔ اگر آپ کے کچھ مسائل ہیں تو ان پر اطمینان سے سوچیں۔ خود کوئی حل سمجھ میں نہ آئے تو دوبارہ مسئلہ لکھ سکتی ہیں۔ ملازمت کرنے کی اجازت نہیں مل رہی تو تعلیم کا سلسلہ دوبارہ شروع کرسکتی ہیں جب گھر سے باہر نکلنے کا خیال آئے تو خود کو کسی کام میں مصروف کرلیں۔ شروع میں ایسا کرنا مشکل ہوگا پھر عادت ہو جائے گی۔

گھر نہ ٹوٹ جائے

سوال: میرے والدین نہیں ہیں، بھائی کے ساتھ رہتی تھی۔ خود ملازمت کر کے جہیز جمع کیا اور شادی ہوئی۔ سسرال گئی تو انہوں نے کہا کہ اب گھر کا سارا کام تم کرو۔ شوہر نے مداخلت نہ کی۔ ان کے گھر والوں سے میرے تعلقات خراب ہوگئے۔ وہ مجھ سے اچھی طرح ملتے مگر مجھے تحفظ نہ دیتے۔ میں ہر روز دفتر جاتی اور ساس لڑتیں کہ گھر کا کام کرو۔ بعض اوقات مار پیٹ تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ میں روتی ہوئی گھر سے باہر نکلتی اور پھر شام کو گھر آتے ہوئے ڈرتی۔ میرے حالات کا علم بھائی کو ہوا تو انہوں نے مجھے اپنے گھر بلایا اور دوبارہ سسرال جانے سے منع کر دیا اب شوہر کہتے ہیں کہ تم نے خود گھر چھوڑا ہے خود واپس آؤ۔ میں کہتی ہوں اس گھر میں نہ جاؤں گی۔ الگ گھر لے لو۔ اس پر شوہر رضامند نہیں۔ ڈر ہے کہ گھر نہ ٹوٹ جائے۔ **(شہلا یعقوب، اسلام آباد)**

جواب: یہ تو اچھا ہوگا اگر شوہر الگ گھر لے لیں لیکن وہ الگ نہ ہونے پر اٹل رہیں تو آپ اسی گھر میں رہنے کی کوشش کریں لیکن آپ کے بھائی ان سے بات کریں کہ وہ آپ کو تحفظ ضرور دیں۔ بیوی شوہر کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ ماں اور بہن کا بھی اہم مقام ہے لیکن ان کو یہ حق حاصل نہیں کہ وہ کسی کے ساتھ ظلم کریں۔

بلندی سے گرا تھا

سوال: میرے بڑے دو بھائی اعلیٰ تعلیم یافتہ ہیں اسی لیے اچھی ملازمت کر رہے ہیں مجھے بھی والدین نے تعلیم دلوانے کی بہت کوشش کی میرے دماغ کا مسئلہ تھا۔ بچپن میں کافی بلندی سے گر گیا تھا پھر بیمار رہا۔ دو سال سکول نہیں گیا پھر پڑھنا شروع کیا تو امتحان میں بار بار فیل ہوا۔ بے حد مشکل سے میٹرک پاس کیا اب عمر بھی کم نہیں 24 سال کا ہوں۔ لوگ پوچھتے ہیں کیا کر رہے ہو تو شرمندگی ہوتی ہے۔ ان سوالوں سے بچنے کیلئے ملک سے باہر جانا چاہتا ہوں تب میں اپنے دونوں بھائیوں سے بھی زیادہ کامیاب ہو جاؤں گا مگر مجھے سفر کرنے سے ڈر لگتا ہے۔ اس سفر کے بڑے مسائل ہوتے ہیں۔ **(شبیر احمد......ساہیوال)**

جواب: سر پر آنے والی چوٹ کی وجہ سے آپ کا دماغ کچھ کمزور ہو سکتا ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ اگر پڑھا کم ہے تو ملک ہی چھوڑ دیا جائے۔ کوئی کام سیکھ لیں۔ آج کل پیشہ ورانہ تعلیم کی بہت اہمیت ہے اور لوگوں کو اچھا روزگار بھی مل جاتا ہے۔ سفر کا خوف ذہن سے نکالا جاسکتا ہے اس کیلئے آپ کو خود کوشش کرنا ہوگی۔ پہلے گھر کے کسی فرد کے ساتھ سفر کریں پھر مختصر سفر تنہا کریں اور پھر ہمت کر کے کچھ لمبا سفر کرلیں۔ اس دوران گھبراہٹ ہو تو اپنا ذہن کسی اچھی بات کی طرف کرلیں۔ اچھے خیالات لائیں۔ جہاں ملنے جارہے ہیں ان کے بارے میں سوچیں۔ کبھی پرسکون ہو کر بچپن کے واقعات ذہن میں لائیں کیونکہ اس طرح کے بے جا خوف کی وجہ بچپن کی کسی ناروا یاد میں پوشیدہ ہوتی ہے۔

پیشاب کی بندش کیلئے

جن لوگوں کو پیشاب کی تکلیف ہو کم آتا ہو، رک رک کر آتا ہو، یا بند ہو اس کے واسطے قرآن مجید کی یہ آیات پڑھیں بارہا بار کے مجرب ہیں پہلی آیت، پارہ نمبر 12 سورۂ ھود، آیت نمبر 43 اور دوسری آیت پارہ 29 سورۃ الملک کی آخری آیت، اول و آخر درود شریف پڑھیں اور درمیان میں دونوں آیتیں تین تین مرتبہ پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پی لیں۔ **(اسماعیل)**

جنت کے رہنما راستے

پیچھے کچھ اور سامنے کچھ اس کی شان نہ ہوگی، خوشامدی نہ ہوگا، سب کے بھروسہ کے قابل ہوگا، لوگوں کو اس کے قول وفعل پر اعتبار ہوگا، جو کہے گا کرے گا۔ غرض جس پہلو سے دیکھئے سچائی بہت سی اخلاقی خوبیوں کی اصلی بنیاد قرار پائے گی

انسان کے ہر قول وعمل کے درستی کی بنیاد یہ ہے کہ اس کے لئے اس کا دل اس کی زبان باہم ایک دوسرے کے مطابق اور ہم آہنگ ہو۔ اسی کا نام صدق یا سچائی ہے۔ جو سچا نہیں اس کا دل ہر برائی کا گھر ہوسکتا ہے اور جو سچا ہے اس کے لئے ہر نیکی کے حصول کا راستہ آسان ہے۔

سچائی کی عادت انسان کو بہت سی برائیوں سے بچاتی ہے جو سچا ہوگا وہ ہر برائی سے پاک ہونے کی کوشش کرے گا۔ وہ راست باز ہوگا، راست گو ہوگا، ایمان دار ہوگا، وعدے کو پورا کرے گا، عہد کو وفا کرے گا، دلیر ہوگا، دل کا صاف ہوگا، ریا کار نہ ہوگا، اس کے دل میں نفاق نہ ہوگا، پیچھے کچھ اور سامنے کچھ اس کی شان نہ ہوگی، خوشامدی نہ ہوگا، سب کے بھروسہ کے قابل ہوگا، لوگوں کو اس کے قول وفعل پر اعتبار ہوگا، جو کہے گا کرے گا۔ غرض جس پہلو سے دیکھئے سچائی بہت سی اخلاقی خوبیوں کی اصلی بنیاد قرار پائے گی۔

حضرت ابن عمرؓ سے مروی ہے کہ سچائی جنت کے اعمال میں سے ہے۔

سچائی کی تین اقسام ہیں:

1. زبان کی سچائی: یعنی زبان سے جو بولا جائے سچ بولا جائے۔ یہ سچائی کی عام ومشہور قسم ہے۔ وعدے اور عہد کو پورا کرنا بھی اسی میں داخل ہے۔ یہ اسلام وایمان کی بنیاد ہے اس کے برخلاف ہر قسم کا جھوٹ دل کے نفاق کے ہم معنی ہے کہ منافق کی علامت ہے جب کہے تو جھوٹ کہے۔

2. دل کی سچائی: سچائی کی یہ قسم قلب ودل وباطن سے متعلق ہے۔ اسے اخلاص سے تعبیر کرسکتے ہیں۔ بعض موقعوں پر زبان سے سچ کا اظہار اس لئے جھوٹ ہوجاتا ہے کہ وہ دل اوراخلاص سے نہیں نکلتا۔ چنانچہ منافقین کو شہادت رسول میں اس لئے جھوٹا کہا گیا کہ انہوں نے صرف زبان سے کہا تھا ان کا دل اس کے موافق نہ تھا۔

3. عمل کی سچائی: عمل کی سچائی یہ ہے کہ جو نیک عمل ہو وہ اخلاص کے مطابق ہو۔ یعنی ظاہری اعمال باطنی اوصاف کے مطابق ہو۔ مثلاً ایک شخص نماز پڑھتا ہے لیکن اس کا مقصد ریا ہے تو یہ عمل کی سچائی نہیں ہے۔ صدق عملی کے کئی مرتبے ہیں ایک یہ بھی ہے کہ جو ارادہ کیا جائے اس میں کسی قسم کا ضعف وتردد نہ پیدا ہو۔

سچائی کے فضائل: حضرت ابن مسعودؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: تم پر سچائی لازم ہے۔ سچائی بھلائی کا راستہ بتاتی ہے اور بھلائی جنت کی رہنما ہے اور آدمی ہمیشہ سچ بولنے کی وجہ سے صدیقین میں لکھ دیا جاتا ہے۔ (مکارم ابن ابی الدنیا صفحہ 97، ترغیب صفحہ 591، بخاری جلد 2 صفحہ 900)

حضرت ابوبکرؓ سے مرفوعاً منقول ہے کہ سچائی جنت کے دروازوں میں سے ایک دروازہ ہے۔ (کنز العمال جلد 3 صفحہ 346)

حضرت منصور بن معتمرؒ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: سچائی اختیار کرو، اسی میں نجات اور سلامتی ہے گو تمہیں ہلاکت نظر آئے۔ (ترغیب جلد 3 صفحہ 590)

حضرت عبادہ بن صامتؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: تم چھ چیزوں کی ضمانت دے دو میں تمہاری جنت کا ضامن ہوں۔ جن میں سے ایک یہ ہے کہ بولو تو سچ بولو۔ (ترغیب جلد 3 صفحہ 587)

حضرت ابوہریرہؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: بندہ پورا مومن اس وقت تک نہیں ہوسکتا جب تک کہ وہ سچائی کو ترجیح نہ دے اور جھوٹ کو نہ چھوڑ دے۔ حتیٰ کہ مزاح میں اور لڑائی جھگڑے میں بھی۔ اگر سچوں میں ہونا چاہتا ہو۔ (مکارم ابن ابی الدنیا صفحہ 112)

حضرت ابن عمرؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: جب تمہارے اندر یہ چار اوصاف ہوں تو اگر دنیا (مال وجاہ) نہ ہو تو کوئی فکر وغم نہ کرو۔

1. امانت کی حفاظت، 2. بات کی سچائی، 3. حسن اخلاق، 4. کمائی میں پاکیزگی (ترغیب جلد 3 صفحہ 589)

حضرت حکیم بن حزامؓ سے مروی ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا: خرید وفروخت کرنے والے کو اس وقت تک اختیار ہے جب تک کہ دونوں جدا نہ ہوجائیں اگر دونوں نے سچائی کے ساتھ معاملہ کیا تو ان کی خرید وفروخت میں برکت دی جاتی ہے۔ اگر حقیقت کو چھپایا، جھوٹ بولا تو ان کے درمیان سے برکت ختم کردی جاتی ہے۔ (بخاری ومسلم صفحہ 279)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر' جھنگ۔ امتیاز احمد' میلسی۔ محمد حبیب معاویہ' خانیوال۔ محمد سرور خان۔ شیخ حبیب الرحمٰن' لاہور۔ محمد اقبال' خانیوال۔ محمد لقمان' کراچی۔ ظفر اقبال' ٹیکسلا۔ عدیل اسلم' ساہیوال۔ عمارہ ثانی شاہد۔ فوزیہ سلطانہ۔ محمد اکمل فاروق ریحان' سرگودھا۔ محمد عماد الدین' فیصل آباد۔ محمد اکمل فاروق ریحان' سرگودھا۔ عدیلہ' ملتان۔ محمد اعظم' اٹک۔ نصرت' کوہاٹ۔ محمد طاہر بھٹی' جھنگ۔ عابد حسین' کوئٹہ۔ سید مصدق شاہ' کوہاٹ۔ عمران گل' کراچی۔ شازیہ ارشد۔ ندیم اختر نقشبندی۔ محمد اسلم' چکوال۔ مدثر منظور' لاہور۔ عمران جمشید' کراچی۔ لیاقت علی' گجرات۔ صلاح الدین قریشی' فیصل آباد۔ منظور عالم خان' لیہ۔ مظہر علی' اٹک۔ محمد یونس طیب' کراچی۔ ثوبیہ خورشید' ملتان۔ یاسمین امجد' فیصل آباد۔ ثمینہ اکبر علی' کامران ظفر' کراچی۔ عزیز احمد' راولپنڈی۔ منشا اقبال۔ تحقیق خان' بنوں۔ شاہ جہان' سکھر۔ شوکت علی' بہاولپور۔ محمد شعیب' ڈیرہ اسماعیل خان۔ محمد یوسف' ڈی آئی خان۔ وحید احمد' جہلم۔ محمد اسماعیل' پشاور۔ محمد عثمان الطاف' راولپنڈی۔ نوشین ماجد۔ عنایت میراں' گجرات۔ سدرہ رحمٰن' گجرات۔ شازیہ بی بی' پشاور۔ میمونہ' چکوال۔ شاہ زیب' گوجرانوالہ۔ جان محمد' بھکر۔ نیاز علی' کراچی۔ ندیم احمد' ساہیوال۔ سعدیہ' لاہور۔ بشیر احمد' صوابی۔ حفیظ اللہ' میانوالی۔ سمیرا عزیز' لاہور۔ زاہدہ پروین' ٹوبہ ٹیک سنگھ۔ جویریہ احمد۔ تنویر احمد' لاہور۔ اشفاق حسین شاہ۔ محمد سلیم' راولپنڈی۔ اسماء' گوجرانوالہ۔ محمد یونس' لاہور۔ نصرت پروین۔ امان اللہ۔ رحیم یار خان۔ جمال الدین۔ داؤد ابوذر اقتدار۔ حامد ایوب' ایبٹ آباد۔ سیف اللہ' بہاولپور۔ حافظ عبدالعلیم۔ عابد حسین۔ شہزاد مجذوبی' کراچی۔ منان صدیقی' اٹک' منظور حسین' فیصل آباد۔ شاہین غلام۔ شفقات احمد' راولپنڈی۔ انیس اقبال' لاہور۔ رضوان احمد' آزاد کشمیر۔ محمد سلیم' اٹک۔ حافظ محمد' جہلم۔ اسحاق' جہلم۔ رؤف علی' مظفر گڑھ۔ عبدالواحد ہاشمی' ملتان۔

محمد سعد عبدالرزاق

بچوں کا صفحہ

چوہے کی شادی

آدھی رات کا وقت تھا خالد صاحب کا تمام گھر سویا ہوا تھا۔ مگر ان کے اسٹور روم میں بڑی رونق تھی۔ چھوٹے بڑے کئی چوہے بھاگے پھر رہے تھے۔ کوئی ادھر جا رہا ہے تو کوئی ادھر۔ چوہیاں زرق کپڑے پہنے ہوئے تھیں جب کہ چوہے کھانے کے انتظامات میں لگے ہوئے تھے۔ کیوں کہ آج چمنی کا ولیمہ تھا۔

چمنی بڑا پیارا اور خوبصورت چوہا تھا مگر چوں کہ اس کی پیدائش پرانے غیر استعمال شدہ باورچی خانے کی چمنی میں ہوئی تھی اس لیے اس کے والدین اسے چمنی ہے کہتے تھے کل اس کی شادی خالد صاحب کے پڑوسیوں کے چوہوں کے گھر ہوگئی تھی اور آج اس کے گھر دعوت ولیمہ تھی۔

وہ اپنی آٹھ بہنوں کا اکلوتا بھائی تھا اس لیے تمام خاندان والے پورے زور وشور سے اس کی شادی کی خوشیوں میں شریک تھے۔ سب بہنوں نے مل کر بل کو کھود کھود کر وسیع کر لیا تھا تاکہ مہمانوں کو بٹھانے میں آسانی رہے۔ خالد صاحب کا گھر ویسے تو پکا تھا مگر اسٹور روم ابھی تک کچا تھا جہاں چوہے خوب موجیں منا رہے تھے۔

بل کی صفائی ہوگئی تو چمنی کے دوستوں نے کھانا لگانا شروع کر دیا۔ چمنی کی بہنیں دوڑ دوڑ کر سجاوٹ کی اشیاء سے بل کو سجا رہی تھی۔ ایک بہن بھاگ کر خالد صاحب کی چھوٹی بیٹی گڑیا کے کمرے میں گئی اور اس کے گڈے کی واسکٹ اپنے بھائی کیلئے اٹھالائی۔

چمنی کے دادا جو کافی بوڑھے ہونے کی وجہ سے بیمار تھے اور بل کے ایک کونے میں لیٹے آرام کر رہے تھے' چھوٹی چوہیا کی حرکت دیکھ کر بولے۔

''اری بیٹا' یہ کس کے کپڑے اٹھالائی ہو؟ کیوں دوسروں کی چیزیں چوری کرتی ہو۔ چوری کرنا بری بات ہے۔ اس واسکٹ کے بغیر بھی کام چل سکتا تھا۔''

مگر کسی نے ان کی ایک نہ سنی اور سب اپنے اپنے کاموں میں مگن رہے۔ چمنی کی چھوٹی بہنیں تو سب سے پہلے تیار ہو کر بس دلہن کے ساتھ لگ کر بیٹھ گئی تھیں اور بھابھی کے شوق میں کسی سے مل ہی نہیں رہی تھیں۔ ان کی اور بھی بہت سی سہلیاں آگئی تھیں۔ چمنی کی ماں نے اپنی ایک بیٹی کو بلا کر کہا۔

''بدنو تم ایسا کرو کہ گڑیا کے کمرے میں جاؤ اور اس کے گڈے کا سہرا اٹھا لاؤ۔ وہ ہم بل کے دروازے پر لٹکائیں گے تو مہمان دیکھ کر بہت خوش ہوں گے۔''

بدنو یہ سنتے ہی سہرا لینے دوڑ پڑی۔ دادا نے سنا تو کہنے لگے ''اری بیٹا' کیوں لالچ کرتی ہو۔ ہمارا گھر تو پہلے ہی اتنا اچھا لگ رہا ہے۔''

''ابا جی ایک ہی تو بیٹا ہے ہمارا اس کے بھی ارمان پورے نہ کریں تو اور کس کے کریں۔'' چمنی کی ماں نے جواب دیا اور کام میں لگ گئی۔ اتنے میں چمنی کا باپ آ کر چمنی کی ماں سے کہنے لگا۔

''بیگم' بیگم جلدی آؤ میرے ساتھ میں نے باورچی خانے میں کافی سارا گڑ دیکھا ہے۔ مگر وہ مجھ اکیلے سے اٹھایا نہیں جائے گا۔ تم بھی میرے ساتھ چلو۔''

اور دونوں میاں بیوی گڑ اٹھا کے لے آئے۔ دادا نے کھانس کر کھنکار ایک طرف پھینکی اور ناک پر عینک جما کر بولے۔

''ارے بچو' تم سے صبر کیوں نہیں ہوتا۔ اتنا لالچ نہ کرو۔ کسی مصیبت میں پھنس جاؤ گے۔ تھوڑے پر صبر کرو''۔

''ابا جی ایک چمنی ہی تو ہمارا بیٹا ہے پھر بھلا کب ایسا موقع آئے گا؟ اور ویسے بھی لوگوں کو پتا چلنا چاہیے کہ ہم کھاتے پیتے گھر کے چوہے ہیں کوئی غریب گھر کے نہیں'' چمنی کے ابا جان نے کہا۔

والدین کی طرف سے بے جا آزادی ملنے پر چمنی کی بہنیں شیر ہوگئیں اور وہ بیگم خالد کے کمرے سے ان کی لپ اسٹک گھسیٹ کر لے آئیں۔ جسے لگا کر سب چوہیاں خوب بن ٹھن گئیں۔ چمنی کا باپ اپنی بیوی سے بولا۔

''بیگم میں ذرا انتظامات کا جائزہ لے لوں۔ مہمانوں کی آمد کا وقت ہوگیا ہے تم ایسا کرو کہ خالد صاحب کے منے کا باجا اٹھا لاؤ۔ مہمانوں کی آمد پر جب ہم باجا بجا کر ان کا استقبال کریں گے تو سب حیران رہ جائیں گے۔ آخر انہیں پتا چلنا چاہیے کہ میرے بیٹے کی شادی ہے' کسی ایرے غیرے نتھو خیرے کی نہیں۔''

دادا نے سنا تو کہنے لگے بیٹا باجا بجانا بری بات ہے تم اس قسم کے برے کام مت کرو ورنہ اللہ ناراض ہوگا اور جب اللہ ناراض ہوگا تو کہیں تم پر کوئی مصیبت نہ آجائے لیکن دادا کی بات کسی نے نہ سنی اور چمنی کی ماں لپک کر گئی اور جھپک کر باجا اٹھالائی۔ اب کے دادا کچھ نہ بولے۔ شاید وہ سمجھا سمجھا کر تھک چکے تھے اور انہوں نے کروٹ بدل کر دیوار کی طرف منہ کر لیا۔

چمنی کا باپ فوراً باجا ہاتھ میں لیے بل کے دروازے پر آن کھڑا ہوا جیسے ہی مہمان نظر آئے اس نے باجا بجانا شروع کر دیا۔ آدھی رات کو سکوت ٹوٹ گیا۔ باجے کی تیز آواز فضا میں گونجی تو بی مانوں کو بھی جاگ آگئی۔ اس نے برآمدے سے نکل کر اسٹور میں جھانکا تو اتنے سارے چوہے دیکھ کر حیران رہ گئی۔ خوشی سے اس کی باچھیں کھل اٹھیں۔ اس نے ایک لمبی چھلانگ لگائی اور چوہوں کے سر پر جا پہنچی۔ تمام چوہے چیختے چلاتے ادھر ادھر بھاگ گئے مگر چمنی کا لالچی باپ بی مانوں کے قابو میں آگیا۔ اس نے بھاگنے کی بہت کوشش کی مگر وہ بی مانو کے پنجوں سے آزاد نہ ہو سکا۔ بی مانوں نے اس کی تکا بوٹی کر دی۔ دراصل وہ بی مانوں کے پنجوں میں نہیں پھنسا تھا بلکہ لالچ جیسی بری بلا کے پنجوں میں پھنس گیا تھا۔

حضرت ربیعہؓ کی خواہش

حضرت ربیعہؓ کہتے ہیں کہ میں نبی کریم ﷺ کی خدمت میں رات گزارتا تھا اور تہجد کے وقت وضو کا پانی اور دوسری ضروریات مثلاً مسواک' مصلیٰ وغیرہ رکھتا تھا۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ نے میری خدمات سے خوش ہو کر فرمایا ''مانگ کیا مانگتا ہے'' تو میں نے عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ جنت میں آپ ﷺ کی رفاقت'' آپ ﷺ نے فرمایا ''اور کچھ؟'' میں نے کہا ''بس یہی چیز مطلوب ہے'' آپ ﷺ نے فرمایا ''اچھا میری مدد کرو سجدوں کی کثرت سے'' (ابوداؤد)

(حافظ عبدالرزاق' سکھر)

سخت سے سخت قبض کیلئے

نسخہ: ثابت اسپغول' سرسوں کے بیج کلونجی

طریقہ استعمال: ثابت اسبغول' سرسوں کے بیج ایک ایک چائے کا چمچ اور ایک چٹکی کلونجی ملا کر کھانے سے پہلے دو دفعہ پانی کیساتھ کھائیں۔ انشاء اللہ قبض بہت جلد ختم ہو جائیگی۔

(ایم اے' کوٹلی)

سحر سے حفاظت کیلئے: اگر چینی کے برتن پر اَلْقَهَّارُ لکھ کر ایسے شخص کو پلا دیا جائے جو بوجہ سحر کے عورت پر قادر نہ ہو سحر رفع ہو۔

بے پردگی نے کیا گل کھلائے

حیرت انگیز واقعہ

بیوی سے بولا ارے تم نے سارا ہی چٹ کرلیا کچھ تو میرے لیے رکھا ہوتا۔ثمینہ نے میاں کی طرف دیکھا اور مردانی آواز میں بولی ارے یہ کھانا تھا اس سے زیادہ میرے بچے کھا لیتے ہیں۔چلو جاؤ اور لیکر آؤ شوہر سمجھا بیوی مذاق کررہی ہے۔وہ بولا کیوں مذاق کرتی ہو

یہ ایک سچا واقعہ جو میں آپ کو سنا رہی ہوں۔ یہ واقعہ میری دوست کی چھوٹی بہن کے ساتھ پیش آیا تھا۔ جو لڑکیاں اپنے بزرگوں کی نصیحت پر عمل نہیں کرتی ہیں اسی طرح دھوکا کھاتی ہیں خود بھی پریشانی اٹھاتی ہیں اور دوسروں کو بھی دکھ دیتی ہیں۔واقعہ کچھ یوں ہے۔اب سے کوئی چند سال پہلے میری دوست کی چھوٹی بہن کی شادی ہوئی کچھ دن تو دعوتیں کھانے میں گزر گئے پھر ایک دن کہیں دعوت نہیں تھی تو دونوں دولہا دلہن نے باہر گھومنے کا پروگرام بنایا۔شام ہوئی دونوں میاں بیوی خوب بن ٹھن کر باہر گھومنے نکل گئے۔ساس نے بہو کی طرف دیکھتے ہوئے کہا ثمینہ بیٹی اپنے بالوں کو ڈھانپ لو، بالوں کو کھلا چھوڑنا اچھا نہیں ہوتا۔لیکن ثمینہ سنی اَن سنی کرکے باہر نکل گئی۔ دونوں میاں بیوی پارک میں جا کر بیٹھ گئے۔ اب مغرب کی اذانیں ہورہی تھیں میاں نے ایک تنہا گوشہ دیکھ کر ثمینہ سے کہا تم یہاں بیٹھو میں کچھ کھانے پینے کی چیزیں لیکر آتا ہوں چند منٹ بعد میاں واپس آیا تو اس کے ہاتھ میں فرائی مچھلی تکے اور سیخ کباب کے شاپر تھے اس نے شاپر ثمینہ کے سامنے رکھتے ہوئے کہا او ہو میں پانی کی بوتل لانا تو بھول گیا چلو تم کھانا کھالو میں پانی لیکر آتا ہوں چند منٹ بعد جب واپس آیا تو دیکھا سارے شاپر خالی پڑے ہیں۔ بیوی سے بولا ارے تم نے سارا ہی چٹ کرلیا کچھ تو میرے لیے رکھا ہوتا۔ثمینہ نے میاں کی طرف دیکھا اور مردانی آواز میں بولی ارے یہ کھانا تھا اس سے زیادہ میرے بچے کھا لیتے ہیں۔چلو جاؤ اور لیکر آؤ شوہر سمجھا بیوی مذاق کررہی ہے۔وہ بولا کیوں مذاق کرتی ہو۔ چلو جلدی سے کھانا نکالو کھانا کھا کر گھر چلتے ہیں۔رات ہورہی ہے امی انتظار کررہی ہوں گی ثمینہ چیخ کر بولی جلدی جاؤ اتنا ہی کھانا اور لیکر آؤ ورنہ میں تمہیں فرائی کر کے کھالونگا۔شوہر نے ثمینہ کی طرف دیکھا تو اسے بیوی کے چہرے پر عجیب وحشت نظر آئی آنکھیں اپنے حلقوں سے باہر نکلی ہوئیں تھیں۔ بیوی کی یہ کیفیت دیکھ کر میاں گھبرا گیا' بھاگ کر گیا دوگنا کھانا لیکر آ گیا۔ بیوی نے جھپٹ کر کھانا لیا اور منٹوں میں چٹ کر گئی۔اب وہ سمجھا کچھ نہ کچھ چکر ہے۔ بمشکل بیوی کا ہاتھ پکڑا اور گھر لیکر آ گیا۔ بیوی کو کمرے میں بند کیا پھر ماں کو سارا ماجرا کہہ سنایا ماں بیٹے کو لیکر بہو کے کمرے میں آئی دیکھا بہو بے سدھ بیڈ پر پڑی ہے ساس نے بہو کے سر پر ہاتھ رکھا اور بولی بیٹی کیا بات ہے کیا کچھ طبیعت خراب ہے۔ بہو نے سر اوپر اٹھایا اور کڑک کر بھاری آواز میں بولی بڑھیا ہمیں تنگ مت کرو ہم آرام کررہے ہیں تم دونوں یہاں سے دفع ہوجاؤ ورنہ وہ حشر کرونگا کہ اٹھ نہ سکو گے۔ماں جہاندہ خاتون تھیں فوراً سمجھ گئیں کہ معاملہ کیا ہے۔ فوراً بیٹے سے بولیں فوراً جاؤ مسجد کے بڑے مولوی صاحب کو بلا لاؤ۔ بیٹا فوراً مولوی صاحب کو لیکر آ گیا' مولوی صاحب نے تمام ماجرا سننے کے بعد ثمینہ کے کمرے کے باہر جائے نماز بچھائی اور تقریباً آدھے گھنٹے تک کچھ پڑھتے رہے پھر بولے تم جس پارک میں گئے تھے وہاں بعض درختوں پر جنوں کا بسیرا ہے۔ایک جن تمہاری بیوی کے بالوں پر عاشق ہوگیا ہے۔اگر تم اپنی بیوی کو جن سے آزاد کرانا چاہتے ہو تو بیوی کے بال کندھے تک کاٹ دو ورنہ وہ کچھ بھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ساس خود بھی مذہبی خاتون تھیں ہر وقت کچھ نہ کچھ پڑھتی رہتی تھیں۔ بولیں مولوی صاحب آپ مجھے بتائیں ہمیں کیا کرنا ہوگا۔ اپنی بہو کیلئے مجھے کچھ بھی کرنا پڑا میں کرونگی۔ مولوی صاحب بولے 21 دن تک صبح فجر اور شام مغرب کے بعد ایک بار سورۃ جن پڑھ کر پانی پر دم کریں اور لڑکی کو پلائیں۔کھانے کو کچھ مت دیں اگر کھانے کو مانگے تو قہوہ بنا کر اس پر سورۃ الناس اور سورۃ الفلق تین تین بار پڑھ کر دم کریں اور پھر لڑکی کو پینے کو دیں۔ گھر پر گوشت انڈا مچھلی بالکل نہ پکائیں' 21 دن تک سختی سے عمل کریں' لڑکی کے بیڈ کے گرد آیت الکرسی پڑھ کر حصار کردیں۔ بالوں کو کاٹ کر ایک پوٹلی میں باندھ دیں اور ہر وقت اللہ' اللہ کا ورد کریں انشاء اللہ جو کچھ بھی ہے اس کے اندر وہ بھاگ جائے گا۔ میں انشاء اللہ آتا رہوں گا۔ پھر وہی ہوا اکیس دن تک مولوی صاحب کی بتلائی ہوئی باتوں پر عمل کیا گیا۔ اکیسویں دن مغرب کے بعد لڑکی خود چل کر کمرے سے باہر آئی' ساس کمرے سے باہر وظائف پڑھنے میں مصروف تھیں باہر آتے

(باقی صفحہ نمبر 46 پر)

اللہ کی شان

آپ مجھے کوئی عمل ہی بتادیں جس کے کرنے سے میں خواب میں نبی کریمؐ کی زیارت کی سعادت حاصل کرلوں۔

ایک خاتون نہایت ہی پاک دامن اور نیک تھی۔وہ چاہتی تھی کہ مجھے نبی اکرمؐ کی زیارت نصیب ہو۔وہ درود شریف بھی بہت پڑھتی تھی لیکن زیارت نہیں ہوتی تھی۔ان کے خاوند بڑے اللہ والے تھے۔ایک دن انہوں نے اپنے خاوند سے اپنی یہی تمنا ظاہر کی کہ میرا دل تو چاہتا ہے کہ مجھے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت نصیب ہو' لیکن کبھی یہ شرف نصیب نہیں ہوا' اس لئے آپ مجھے کوئی عمل ہی بتادیں جس کے کرنے سے میں خواب میں نبی کریمؐ کی زیارت کی سعادت حاصل کرلوں۔انہوں نے کہا کہ میں آپ کو عمل بتاؤں گا لیکن آپ کو میری بات ماننا پڑے گی۔وہ کہنے لگی کہ آپ مجھے جو بات کہیں گے وہ مانوں گی۔وہ کہنے لگے اچھا تم بن سنور کر دلہن کی طرح تیار ہو جاؤ۔اس نے کہا' بہت اچھا۔ چنانچہ اس نے غسل کیا' دلہن والے کپڑے پہنے' زیور پہنے اور دلہن کی طرح بن سنور کر بیٹھ گئی۔جب وہ دلہن کی طرح بن سنور کر بیٹھ گئی تو وہ صاحب ان کے بھائی کے گھر چلے گئے اور جا کر اس سے کہا دیکھ میری کتنی عمر ہو چکی ہے اور اپنی بہن کو دیکھو وہ کیا بن کر بیٹھی ہوئی ہے۔جب بھائی گھر آیا اور اس نے اپنی بہن کو دلہن کے کپڑوں میں دیکھا تو اس نے اسے ڈانٹنا شروع کیا کہ تم کو شرم نہیں آتی' کیا یہ عمر دلہن بننے کی ہے' تمہارے بال سفید ہو چکے ہیں' تمہاری کمر سیدھی نہیں ہوتی اور بیس سال کی لڑکی بن کر بیٹھی ہوئی ہو۔اب جب بھائی نے ڈانٹ پلائی تو اس کا دل ٹوٹا اور اس نے رونا شروع کردیا۔حتیٰ کہ وہ روتے روتے سوگئی۔اللہ کی شان دیکھئے کہ اللہ رب العزت نے اسے اسی نیند میں اپنے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کروادی۔وہ زیارت کرنے کے بعد بڑی خوش ہوئی لیکن خاوند سے پوچھنے لگی کہ آپ نے وہ عمل بتایا ہی نہیں جو آپ نے کہا تھا اور مجھے زیارت تو ویسے ہی ہوگئی ہے۔وہ کہنے لگا' اللہ کی بندی! یہی عمل تھا' کیونکہ میں نے تیری زندگی پر غور کیا' مجھے تیرے اندر ہر نیکی نظر آئی' تیری زندگی شریعت وسنت کے مطابق نظر آئی' البتہ میں نے یہ محسوس کیا کہ میں چونکہ آپ سے پیار محبت کی زندگی گزارتا ہوں اس لئے آپ کا دل کبھی نہیں ٹوٹا' اس وجہ سے میں نے سوچا کہ جب آپ کا دل (بقیہ صفحہ نمبر 46)

سنگ گردہ کیلئے: مولی کا پانی نچوڑ کر پانچ تولہ کی مقدار میں دو تولہ شکنجبین ڈال کر پینے سے سنگ گردہ خارج ہوتا ہے۔

میرا سب کچھ اسے دے دو

(محمد اکرم رانجھا)

اس نے خالہ کو مخاطب کیا: ''خالہ! وہ دیکھو میرا بیوقوف بھائی مجھے لینے آیا ہے۔ اس کے ساتھ کوئی اور خوفناک شخص بھی ہے۔ خالہ انہیں میری چوڑیاں دے دو' انہیں میرے جھمکے اور گانی بھی دے دو' لیکن ان سے کہیں کہ مجھے نہ لے جائیں

قرآن حکیم میں فرمان ہے: ''جو لوگ سونا اور چاندی جمع کر کے رکھتے ہیں اور راہ خدا میں اس کو خرچ نہیں کرتے' انہیں عذاب الیم کی بشارت دے دو۔ قیامت کے دن وہ سانپ کی شکل میں ان کے گردنوں میں ڈال دیا جائے گا' ان سے کہے گا کہ ہم وہی خزانہ ہیں جسے تم جمع کر کے رکھتے تھے''۔ اور حدیث نبویؐ ہے کہ یہاں اگر کسی بھائی کی بالشت بھر زمین بھی ہتھیا لی گئی تو قیامت کے دن سات زمینوں کا بوجھ ہتھیانے والے کی گردن پر ہوگا' یا یہ کہ اونٹ اور بکری قیامت کے روز غاصب کی گردن پر سوار ہوں گے اور کہیں گے کہ ہمارا مالک فلاں ابن فلاں تھا' لیکن اس ظالم نے ہمیں چرایا یا ہتھیا لیا تھا۔ ان اقوال مقدسہ کا تعلق بھی ایمان بالغیب اور آخرت سے ہے۔ لیکن بسا اوقات انسان اس دنیا میں بھی اپنی چشم تر سے ان فرمودات میں پوشیدہ حقیقتوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔ قانون شہادت مجریہ 1872ء کی روشنی میں دو واضح مشاہدے میں نے بھی کئے ہیں جو نذر قارئین کئے جاتے ہیں:

سرگودھا کی ایک پڑھی لکھی انتہائی حسین و جمیل لڑکی کے والدین وفات پا گئے جبکہ اس کا اکلوتا بھائی کمسن تھا۔ حقیقی خالہ نے نوجوان لڑکی اور کمسن لڑکے کو سنبھال لیا۔ لڑکی بی اے کرنے کے بعد جھنگ کے ایک بڑے زمیندار سے اپنی پسند کا نکاح کر بیٹھی جبکہ لڑکا خالہ کے پاس رہ گیا۔ لڑکی خوبصورت اور پڑھی لکھی ہی نہ تھی بلکہ بہت تیز طرار اور ہوشیار بھی تھی۔ اس نے دیکھا کہ چھوٹا بھائی سیدھا سادا اور بدھو سا ہے' تو وہ کھل کھیلی اور ماں باپ کی کروڑوں کی جائیداد پر قبضہ جما کر بیٹھ گئی۔ جھنگ سیال کے نواح کی جائیداد شوہر کی طرف سے موجود تھی اور سرگودھے کی زرخیز کھیتیاں اور انتہائی قیمتی شہری جائیداد والدین کی طرف سے ہاتھ آ گئی' تاہم ہوس زر اور ہل من مزید کا تو کوئی ٹھکانہ نہیں۔ خالہ سمجھاتی رہی' لیکن اس اللہ کی بندی نے کسی کی نہ مانی اور سادہ لوح چھوٹے بھائی کے حصے کی جائیداد بھی عملاً ہتھیا لی۔ سیدھا سادا بھائی اس کے شاطرانہ ہتھکنڈوں کا مقابلہ نہ کر سکا اور قیام پاکستان کے آس پاس بالکل پاگل ہو کر سڑکوں پر نکل گیا اور پھر اسے بے بسی اور کسمپرسی کی موت نے آ لیا۔

سرگودھا کی شہزادی نے جھنگ آ کر شوہر کے نوابی محلات آباد کئے اور انہیں اپنی اور اپنے مظلوم بھائی کی بے پناہ دولت سے چار چاند لگا دیئے۔ اس کی گود میں یکے بعد دیگرے دو لڑکوں اور ایک لڑکی نے جنم لیا۔ امیرانہ ٹھاٹھ باٹھ اور عیش کے باوجود تن آسانی اور ہوس دنیا سے جنم لینے والی ناآسودگی نے شہزادی کو وقت سے پہلے بوڑھا کر کر دیا۔ وہ ذیابیطس کی مریضہ تھی جبکہ 1967ء میں اس کے گردے بھی جواب دے گئے۔ دونوں لڑکے ایچی سن کالج لاہور میں زیر تعلیم تھے جبکہ بچی کوئین میری سکول کی طالبہ تھی۔ اس کے شوہر نامدار' اس کی ڈھلتی جوانی اور دولت کو بھول بھال کر اب ایک مزارع کی بیٹی بیاہ لائے تھے اور اسے ہنی مون کیلئے مری لے گئے تھے۔

شہزادی کی خالہ سے ہماری خاندانی جان پہچان تھی۔ یوں شہزادی اور اس کی زندگی کے نشیب و فراز میری نگاہ میں تھے۔ مئی 1967ء کے لگ بھگ میں پی اے ایف ہسپتال سرگودھا کی پرانی بلڈنگ میں اس کی تیمارداری کیلئے گیا تو اس وقت اس کا عالم نزع تھا۔ خالہ بیچاری پلنگ کے ساتھ لگی بیٹھی تھی۔ مجھے اور میری بیوی کو دیکھ کر اس نے ٹھنڈا سانس بھرا۔ میں نے دیکھا کہ سکراتِ موت کے باوجود ادھیڑ عمر شہزادی کے حسین چہرے پر اجڑے حسن کی یادگاریں موجود تھیں۔ موٹی سیاہ آنکھیں' گول چہرہ' انتہائی گورا رنگ' صاف شفاف رخسار' پتلے ہونٹ اور خوبصورت سفید دانت آج بھی دلربائی کے انداز لئے ہوئے تھے۔ تاہم وہ اس وقت بے پناہ بے چینی میں مبتلا تھی۔ خدا معلوم اس آخری گھڑی میں اس نے سرخ لباس اور بانہوں' کانوں اور گلے میں سونے کے زیورات کیوں پہن رکھے تھے۔

میرے سامنے وہ نیم بیہوشی میں پلنگ پر اٹھ بیٹھی اور اپنے تینوں بچوں اور شوہر کے نام لے لے کر انہیں بلانے لگی۔ بوڑھی خالہ کی آنکھوں میں آنسو آ گئے اور وہ اسے تسلی دینے لگی۔ چند منٹ بعد وہ کرب کی حالت میں لیٹ گئی اور پھر اٹھ بیٹھی۔ اب اس کی آنکھیں پتھرانے لگیں اور اس کے چہرے پر خوف و اضطراب کے آثار نمایاں ہوئے۔ اس کے جسم سے ایئرکنڈیشنڈ کمرے کی سردی کے باوجود پسینہ پھوٹ بہا۔ اس نے چھت کی طرف گھبرائی ہوئی نگاہوں سے دیکھا اور خالہ کو مخاطب کیا: ''خالہ! وہ دیکھو میرا بیوقوف بھائی مجھے لینے آیا ہے۔ اس کے ساتھ کوئی اور خوفناک شخص بھی ہے۔ خالہ انہیں میری چوڑیاں دے دو' انہیں میرے جھمکے اور گانی بھی دے دو' لیکن ان سے کہیں کہ مجھے نہ لے جائیں۔ خالہ! میرے بھائی کو منائیں وہ غضبناک نظروں سے مجھے دیکھ رہا ہے۔ خالہ! جلدی کریں' میرا زیور اس کے حوالے کر کے میری گلوخلاصی کرا دیں۔ یہ کہہ کر اس نے پوری قوت سے اپنے جھمکوں اور گانی کو اتارنے کی کوشش کی لیکن خالہ نے اس کے ہاتھ پکڑ لئے۔ شہزادی اسی وحشت و اضطراب کی حالت میں بے ہوش ہو گئی اور پندرہ منٹ بعد نرس نے اعلان کیا کہ اس کی حرکت قلب بند ہو گئی ہے۔ یوں وہ اپنے ناراض بھائی اور اس کے خوفناک ہمراہی کی معیت میں کسی اور جہان کی طرف سدھار گئی۔

ہائی بلڈ پریشر کیلئے کامیاب ٹوٹکہ

محترم حکیم صاحب ہائی بلڈ پریشر کیلئے ایک نسخہ ارسال کر رہی ہوں جو میں نے خود آزمایا ہے۔ پہلی بار لکھنے کی جسارت کر رہی ہوں۔ یہ نسخہ عرصہ چھ سال سے استعمال کر رہی ہوں۔ نسخہ یہ ہے۔

دیسی اجوائن، دانہ الائچی خورد، تربو، چھوٹی چندن چارو چیزیں ہم وزن لے کر سفوف بنالیں اور بڑے کیپسول میں بھر لیں اور صبح شام ایک کیپسول کھائیں۔

(مسز اسلم، فیصل آباد)

مسافران آخرت

☆عبقری کے مخلص جناب حاجی حافظ عبدالباسط صاحب کے دیرینہ محسن بھائی کا انتقال ہوگیا ہے۔ قارئین سے دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔

☆عبقری کے زیر انتظام مسجد تقویٰ کے امام قاری محمد عاصم صاحب کی اہلیہ جو خود قاریہ و عالمہ تھیں حضرت حکیم صاحب سے اصلاحی تعلق تھا انتقال کر گئیں ہیں۔ قارئین عبقری سے ان کی مغفرت کیلئے خصوصی دعاؤں کے اہتمام کی درخواست ہے۔

کراچی میں عبقری اور ادویات ملنے کا پتہ

عبقری اکیڈمی نزد طلحہ/ الاقلین کافی ہاؤس دکان نمبر 4 پلاٹ نمبر RB-10/23 گراؤنڈ فلور اُردو سنٹر پلازہ اُردو بازار کراچی
فون نمبر 0301-2485447/0300-3218560

طہارت: بعد نماز فجر سینہ پر ہاتھ رکھ کر ستر بار اَلْفَتَّاحُ پڑھے تو طہارت حاصل ہو۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

مارچ کے جوابات

☆بٹی آپ کے جذبات اچھے ہیں اللہ آپ کی مدد ضرور کرے گا۔ ایک دعا ہے اس کو صبح وشام 41,41 بار یا ہرنماز کے بعد 11,11 بار پڑھ کر مطلوبہ اشخاص پر پھونک دیا کرو انشاء اللہ کامیابی ملے گی۔ بس اپنا جذبہ نیک رکھو، مل جل کر رہو، صدقہ دیتی رہا کرو۔

دعا:

جواب: بیٹا آپ کو چاہیے کہ آپ پھل، مکھن زیادہ استعمال کریں کوئی دوائی ہرگز نہ لیں انشاء اللہ موٹے ہو جائیں گے۔ (عبدالجلیل، سکھر)

جواب: بیٹا آپ اپنی بہن کو معجون سفر ایک چمچہ دن میں 3 بار، 3 ماہ تک استعمال کرائیں انشاء اللہ شفا حاصل ہوگی۔ (حکیم فیض الحسن، پشاور)

اپریل کے سوالات

1-سوال: قارئین میری نظر بہت کمزور ہے میری عمر 17 سال ہے اور مجھے 6 (چھ) نمبر کی عینک لگی ہوئی ہے برائے کرم مجھے کوئی ایسا نسخہ بتائیے کہ جس سے میری نظر صحیح ہو جائے اور عینک اتر جائے۔ بہت دعائیں دونگا۔ **(جابر بن خالد، ڈسکہ)**

2-میری عمر 19 سال ہے میرا مسئلہ ہے کہ میں رات کو بستر پر سوتے ہوئے پیشاب کرتی ہوں۔ گھر والوں کے سامنے بہت شرمندگی ہوتی ہے۔ امی پریشان ہیں کہ میرا سسرال میں کیا حال ہوگا اور دوسرا مسئلہ ہے کہ میری نظر بہت کمزور ہے اس کے علاوہ میرے اور میری چھوٹی بہن کے منہ سے بہت بدبو آتی ہے جس سے دوسروں کے سامنے بہت شرمندگی ہوتی ہے لوگ کہتے ہیں کہ پیشاب والا مسئلہ دماغی کمزوری کی وجہ سے ہے حالانکہ میں حفظ کر رہی ہوں صرف ایک پارہ رہتا ہے۔ **(مریم ربانی، کراچی)**

3-میرا مسئلہ ہے کہ میرا رنگ بہت کالا ہے جس کی وجہ سے رشتے آنے میں بھی پریشانی ہو رہی ہے۔ کوئی اللہ کا بندہ میری مدد کرے اور دوسرا مسئلہ میرے سر میں جوئیں اور لیکھیں بہت ہیں براہِ مہربانی کوئی آزمایا ہوا نسخہ یا ٹوٹکہ بتا دیں دعائیں دونگی۔ **(مریم، کراچی)**

4-میرا مسئلہ یہ ہے کہ چند سال ہوئے میں نے مثانے کی غدود کا آپریشن کروایا تھا جس کے بعد سے پیشاب کے قطروں کی شکایت پیدا ہوگئی تھی جو کہ ابھی تک جاری ہے۔ پیشاب کے بعد 10 تا 15 منٹ تک قطرے آتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بہت پریشانی ہے۔ اگر کسی قاری کے پاس اس کا علاج ہو تو تحریر فرمائیں بہت مہربانی ہوگی۔ بندہ ہمیشہ دعاگو رہے گا۔ **(سعید اختر، فیصل آباد)**

5-قارئین میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے جسم پر بہت زیادہ میل جم جاتا ہے میں دوسرے دن جسم کو رگڑتا ہوں پھر دوسرے دن میل کی تہہ جم جاتی ہے گرمیوں میں تو یہ میل قدرے کم ہوتا ہے لیکن سردیوں میں ہاتھ پیر بلکہ پورا جسم کالا ہو جاتا ہے حالانکہ نہاتا بھی روزانہ ہوں میں اس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں لوگ دیکھتے ہیں تو شرم آتی ہے ہاتھ اور پاؤں چھپالیتا ہوں۔ کوئی مخلص مجھے اس کا کوئی آسان ٹوٹکہ یا حل بتا دے اللہ جزائے خیر عطا فرمائے گا۔ **(ابن محمد عیسیٰ احمدانی)**

6-میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر 30 سال ہے اور میری دور کی نظر 1.25 تک کمزور ہے ہر قسم کے خمیرہ جات، دماغی کشتے اور سرمے استعمال کر چکا ہوں مگر نظر ٹھیک نہیں ہوسکی کیا کسی قاری کے پاس نظر کی کمزوری کیلئے کوئی سو فیصد حل ہے تو مجھے بتائیں میں بہت پریشان ہوں۔ **(خاور، فیصل)**

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدارسنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدارسنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0322-9650302 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ لیاقت پور، بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔

شمالی علاقہ جات

گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی مدینہ مارکیٹ گلگت۔ **گاہکوچ، غذر:** جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ، غذر۔ **ہنزہ:** ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو:** سودے بکس اسٹور، لنک روڈ سکردو۔ **سکردو:** بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔

آپ کا خواب اور تعبیر

پیروں تلے چھپکلی

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اور میری دوست کوچنگ سنٹر میں پڑھنے جارہے ہیں واپسی پر ایک گلی میں ہم جاتے ہیں اور اچانک وہاں گندا پانی آجاتا ہے اور بڑھتا ہی چلا جاتا ہے تقریباً پنڈلیوں تک گندا پانی آجاتا ہے پھر میں اپنی دوست سے کہتی ہوں کہ آگے جانا بیکار ہے پھر ایک گھر میں چلے جاتے ہیں وہاں کوئی نہیں ہوتا اور گھر میں چاروں طرف مٹی اور سامان بکھرے ہوئے ہوتے ہیں پھر اچانک ایک لڑکا آتا ہے اور ہم سے کہتا ہے کون ہو تم لوگ اور یہاں کیا کررہی ہو تو میں کہتی ہوں کہ باہر گندا پانی تھا اس لیے ہم یہاں آگئے پھر وہ ہمیں کمرے میں لے جاتا ہے۔ میں کمرے کا گیٹ کھولتی ہوں تو ایک چھپکلی جو اس دروازے پر تھی اچھل کر میرے پاؤں تلے پر چپک جاتی ہے میں اسے اتارنے کی کوشش کرتی ہوں وہ نہیں اترتی اور نہ ہی اپنی جگہ سے ہلتی ہے تو میں کہتی ہوں چھوڑو گھر جا کر امی سے اتروالوں گی حالانکہ چھپکلی کی وجہ سے پاؤں زمین پر رکھنے میں درد ہو رہا ہوتا ہے مگر پھر بھی وہ میرے تلے پر چپکی ہوئی ہوتی ہے۔ اور پھر آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ملیحہ، حیدرآباد)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق اس بات کا اندیشہ ہے کہ بدخواہ دشمن آپ کو پریشان کرنے کی کوشش کرے گا لیکن انشاء اللہ آپ اس پر غالب آئیں گی اور آپ کے دشمن ناکام ہوں گے۔ آپ سورۂ آل عمران کی آیت 154 بارہ بار پڑھ کر اپنے اوپر روزانہ دم کرلیا کریں۔

میٹھی چیزیں

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے ذہن میں یہ سوچ ہے کہ یہ جگہ کوئی مزار ہے لیکن وہ مزار نہیں ہے وہ دو یا تین کمرے ہیں۔ باہر پانی کا تالاب ہے میں اور میرا تین سال کا کزن ہم کشتی پر بیٹھ کر ایک حصے سے دوسرے حصے (مزار) پر جاتے ہیں۔ میں اور میرا کزن اندر چلے جاتے ہیں اور میں اپنے کزن کو پکڑ لیتی تا کہ وہ باہر جا کر پانی میں نہ گر جائے میں باہر جاتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ اگر کشتی نہ آئی تو گھر والے کہیں گے کہ کہاں گئی اور (ر) میرے کزن کی امی کہیں گی کہ میرے بیٹے کو کہاں لے گئی ہے۔ اتنی دیر میں میرے کزن کی بہن آجاتی ہے اور وہ کہتی ہے کہ تم دونوں یہاں ہی رہو۔ ابھی تک کشتی نہیں آئی میں کہتی ہوں نہیں اور وہ چلی جاتی ہے۔ میں کہتی ہوں کہ نہ جاؤ وہاں پانی ہے تم ڈوب جاؤ گی لیکن وہ چلی جاتی ہے اور پھر میں ادھر ادھر دیکھتی ہوں تو وہ میری بہن (س) کے ساتھ سامنے سے آجاتی ہے۔ میں اور میرا کزن اس کی بہن اور میری بہن ہم چاروں اندر چلے جاتے ہیں۔ وہاں میری چچی چچا اور ان کا بیٹا اور میرے بھائی ہوتے ہیں۔ شاید میری امی بھی ہوتی ہیں کوئی آکر مجھے بوتل اور برگر دیتا ہے اور کہتا ہے کہ کھالو۔ وہاں ایک باورچی خانہ ہوتا ہے میں وہاں جاتی ہوں تو وہاں بہت زیادہ چاکلیٹ اور ٹافیاں ہوتی ہیں سب میٹھی چیزیں ہوتی ہیں۔ میں امی کا پرس لاتی ہوں اور اس میں چاکلیٹ ٹافیاں' جوس کے ڈبے اور بہت سی دوسری مٹھائیاں رکھتی ہوں اور کہتی ہوں کہ اور لے لیتی ہوں ورنہ کوئی اور نہ لے لے۔ میں سوچتی ہوں کہ یہاں ایک ہی بابا جی رہتے ہیں اور ان کی بیوی رہتی ہے۔ وہ تو بہت کم کھاتے ہیں میں ہی لے لیتی ہوں۔ باہر جاتی ہو تو بیگ کو آرام سے زمین پر رکھتی ہوں میں کہتی ہوں کہ اگر کوئی شیشے کی بوتل اندر ہوتی تو اس کی آواز ضرور آتی اور نہ ہی برگر ہے۔ میری نظر اپنے چچا پر پڑتی ہے تو وہ ایک ڈبے میں سے ساری چاکلیٹ نکال رہے ہوتے ہیں۔ میں جاتی ہوں اور بہت سی نکال لیتی ہوں اور پرس میں رکھ لیتی ہوں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ارم، لاہور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی کوئی دلی مراد پوری ہوگی اور خوشحال زندگی گزرنے کا بھی اشارہ ہے۔ آپ ''یارزاق'' کثرت سے پڑھا کریں۔

چوڑیاں

خواب: میں خواب میں دیکھتی ہوں کہ میرے نانا اور نانی کے گھر طرح طرح کے پکوان پک رہے ہیں اور یہ پکوان اوپر چھت پر اور کمروں میں جارہے ہیں (ہمارے نانا اور نانی کے گھر میں اب کوئی نہیں رہتا) اور نانی کے گھر کچھ ٹی وی ایکٹر بھی آئے ہوئے ہیں میں اور میری مما تھالوں میں چیزیں رکھ کر اوپر لے کر جارہی ہیں۔ اندر کمرے میں میرے ابو کے کچھ دوست بھی آئے ہوئے ہیں اور ہم ان کو بھی پکوان دے رہے ہیں۔ پھر منظر بدلتا ہے میں دیکھتی ہوں کہ میری دادی کا گھر آجاتا ہے۔ میں اپنی دادی کے گھر کے صحن میں کھڑی ہوں اور دیکھتی ہوں کہ صوفے پر کچھ مہنگے شادیوں والے کپڑے پڑے ہوئے ہیں پھر ایک لڑکی آتی ہے جو میری کلاس میں پڑھتی ہے میں 8th میں پڑھتی ہوں۔ وہ مجھے کہتی ہے کہ ان کپڑوں میں سے کوئی ایک سا اٹھالو اور پہن کر تیار ہو جاؤ۔ میں ان کپڑوں میں سے ایک جوڑا اٹھالیتی ہوں وہ جوڑا ہرا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ میں دیکھتی ہوں کہ سامنے چوڑیاں پڑی ہوئی ہیں۔ میں ان میں سے سب سے زیادہ خوبصورت اور لمبی اور اچھی والی چوڑیاں اٹھالیتی ہوں تا کہ کوئی اور ان چوڑیوں کو نہ اٹھالے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(عائشہ مظفر، سیالکوٹ)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو جلد ایک اچھی چیز ملنے کا امکان ہے اور ہوسکتا ہے کہ آپ کا رشتہ کی بات آپ کے ددھیال میں ہوجائے۔ البتہ آپ کی ازدواجی زندگی انشاء اللہ بہت اچھی گزرے گی اور بہترین شریک حیات نصیب ہوگا۔

شادی کارڈ

خواب: میں نے دیکھا کہ ہم سب گھر والے اپنے گھر میں موجود ہیں اتنے میں باہر بیل بجتی ہے میرا بڑا بھائی باہر جا کر دیکھتا ہے تو ڈاکیا اس کو کارڈ دیتا ہے وہ کارڈ لے کر گھر کے اندر آجاتا ہے جب کارڈ کو کھول کر دیکھتے ہیں تو معلوم ہوتا ہے یہ میری کزن کی شادی کا کارڈ ہے جس سے میں پیار کرتا ہوں۔ ہم سب گھر والے بہت حیران ہوتے ہیں۔ میں اپنے گھر والوں سے کہتا ہوں کہ اس کی منگنی تو میرے ساتھ ہوئی تھی' یہ شادی کسی اور سے کس طرح کرسکتی ہے۔ میرے گھر والے اس شادی کا بائیکاٹ کرتے ہیں۔ پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ذیشان، راولپنڈی)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اور آپ کو یہ خوشخبری ہے کہ انشاء اللہ آپ کی شادی اسی جگہ پر ہوگی اور اس سلسلے میں آپ کے گھر والوں کا پورا تعاون آپ کو حاصل ہوگا۔

ہر قسم کی درد و تکلیف کیلئے

پارہ نمبر 15 سورۂ بنی اسرائیل آیت نمبر 105 اول و آخر درود شریف پڑھیں اور درمیان میں آیت تین یا سات بار یقین کیساتھ پڑھ کر ہاتھ پر دم کرکے جس جگہ درد یا تکلیف ہو پھیریں۔ **(ایم۔ادریس)**

چکروں کیلئے: دردسر ہو یا چکر آتے ہوں دھنیا کوٹ چھان کر اسی کے برابر چینی ملا کر 9 ماشہ کھانے سے چکر آنے بند ہوجاتے ہیں۔

خاوند کی جھونپڑی باعث عزت ہے

بیگم مخدوم شیر عالم، ملتان

کچھ عرصہ بعد نسرین کے بھائی کی شادی ہوگئی ادھر نسرین کی ماں بھی بیمار رہنے لگ گئی۔ نسرین کو پتہ چلا کہ بھابی 12 بجے اٹھتی ہے ماں بھوکی بیٹھی رہتی ہے اس نے جا کر بھابی کو برا بھلا کہا۔ واپسی پر سارا راستہ سوچتی آئی جو تکلیف اس کی ماں کو پہنچی ہے وہ میری ساس کو بھی پہنچتی ہوگی۔

عکس بیگم مخدوم شیر عالم ملتان

پہلے زمانے میں لوگ رشتہ کرنے کیلئے نکلتے تھے تو سب سے پہلے نانی سے شروع کرتے تھے پھر ماں کا نباہ دیکھا جاتا تھا کیونکہ یہ دونوں رشتے ایک دیوار کی بنیاد ہوتے ہیں اگر دیوار کی بنیاد مضبوط ہوگی تو عمارت بھی مضبوط ہوگی۔ لاکھ طوفان آتے رہیں لیکن دیوار اپنی بنیاد کے سہارے کھڑی رہتی ہے جہاں بنیاد کمزور ہوگی وہاں ہلکا سا طوفان دیوار کو گرنے پر مجبور کر دیتا ہے آج جب رشتے والی مائیوں کی لسٹ دیکھو اس میں سب سے پہلے گوری چٹی کی ڈیمانڈ لکھی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کی عورت نے شرح طلاق میں اضافہ کر دیا ہے علیحدہ گھر کے خواب نے بزرگوں کی عزت واحترام سب کچھ ختم کر دیا ہے جو لڑکی اکیلی رہتی ہو سسرال والوں سے نہ ملتی ہو وہ آج کے زمانے میں سب سے خوش نصیب ہے اسے یہ پتہ نہیں ہوتا ایک دن میں نے بھی اس سٹیج پر آنا ہے۔ نسرین کو شادی کے بعد خاوند نے کہا کہ میری ماں شوگر کی مریض ہے ذرا صبح اٹھ کر کھانا دے دیا کرو خاوند دفتر چلا جاتا وہ آرام سے کمبل اوڑھ کر سو جاتی۔ ساس بیچاری بھوک سے نڈھال رات کے بچے ہوئے ٹکڑے پانی میں بھگو کر کھا لیتی۔ ہر چیز کا ایک وقت ہوتا ہے قدرت سب کچھ دکھا دیتی ہے کچھ عرصہ بعد نسرین کے بھائی کی شادی ہوگئی ادھر نسرین کی ماں بھی بیمار رہنے لگ گئی۔

نسرین کو پتہ چلا کہ بھابی 12 بجے اٹھتی ہے ماں بھوکی بیٹھی رہتی ہے اس نے جا کر بھابی کو برا بھلا کہا۔ واپسی پر سارا راستہ سوچتی آئی جو تکلیف اس کی ماں کو پہنچی ہے وہ میری ساس کو بھی پہنچتی ہوگی۔

آج وہ صبح سویرے اٹھی چائے بنائی ناشتہ بنا کر ساس کے پاس لے گئی آج اس تبدیلی پر ساس بھی حیران تھی۔ اسے حیران دیکھ کر نسرین نے کہا امی جان جب تک میری ماں کے ساتھ یہ سلوک نہیں ہوا اور مجھے تکلیف نہیں پہنچی مجھے پتہ نہیں چلا۔ آج بھابی کی آمد نے میری آنکھیں ہی کھول دی ہیں۔ بھابیوں کے آنے سے جب گھر کا ماحول بدلتا ہے پھر نندوں کی آنکھیں کھلتی ہیں۔ بات بات پر میکے روٹھ کر آنے والی لڑکیوں کے دماغ ٹھکانے لگ جاتے ہیں جس گھر کو اپنا سمجھتی آئی تھیں آج اس گھر میں خود کو اجنبی محسوس کرنے لگتی ہیں۔

باپ کے چاہے محل ہوں خاوند کی چاہے جھونپڑی ہو وہ پھر بھی عزت کے قابل ہے جس کو آپ اپنا ہی تو کہہ سکتے ہیں۔ یہ اللہ کا قانون ہے لڑکی چالیس سال بیٹھی رہے اس کی ملکیت کو کوئی نہیں للکار سکتا۔ دو دن کی شادی شدہ لڑکی اپنے ہی میکے میں پرائی ہو جاتی ہے۔ دستور زمانہ اور رسم دنیا یہ ہی ہے۔

سود کی لعنت کا حیرت ناک واقعہ

ایک دفعہ ایک والد کسی اللہ والے کے پاس جاتا ہے اور کہتا ہے کہ حضرت میری بیٹی جوان ہو چکی ہے۔ دعا فرمائیں اس کیلئے کوئی اچھا سا رشتہ آ جائے تو بزرگ نے کہا خود اس سے شادی کر لو پھر دوسری دفعہ آ کر بزرگ سے کہا تو انہوں نے پھر وہی جواب دیا اسی طرح تیسری دفعہ پھر آ کر کہا تو بزرگ نے پھر وہی جواب دیا کہ خود بیٹی سے شادی کر لو وہ شخص کہنے لگا یہ تو گناہ ہے تو بزرگ فرمانے لگے مجھے علم ہے کہ شریعت میں والد اور بیٹی کی شادی نہیں ہو سکتی مگر جو تم سود کا کام کرتے ہو اس کی لعنت سے یہ کم گناہ ہے۔ بزرگ کا جواب سن کر وہ رونے لگا اور ان کے قدموں میں گر گیا اور کہا میں سچے دل سے توبہ کرتا ہوں کہ آج کے بعد میں یہ کام نہیں کروں گا۔ آپ بزرگ ہیں میرے لیے دعا کریں اللہ مجھے معاف کر دے اور اللہ تعالیٰ میری توبہ کو قبول کر لے۔

کیونکہ اس نے سچے دل سے معافی مانگی اس لیے اللہ تعالیٰ نے اسے معاف کر دیا اور اس کی بیٹی کا کسی اچھے گھر میں بہت اچھا رشتہ بھی ہو گیا۔

موٹاپا کیسے دور کریں؟

دو تولہ شہد گرم پانی میں ملا کر پلا دیں پھر بتدریج اسکی مقدار بڑھاتے جائیں، فضول گوشت از خود تحلیل ہوگا اور چربی پگھلے گی

1) ایک کپ قہوہ میں آدھے لیموں کا رس ملا کر صبح خالی پیٹ استعمال کریں فالتو چربی زائل ہو کر موٹاپے میں کمی کا باعث ہوگی۔
2) برگ ارنڈ خشک 6 حصے، لاکھ ایک حصہ باریک پیس لیں پانی کے ہمراہ 3 ماشے کی خوراک مریض کو دیں۔
3) دو تولہ شہد گرم پانی میں ملا کر پلا دیں۔ پھر بتدریج اس کی مقدار بڑھاتے جائیں۔ فضول گوشت از خود تحلیل ہوگا اور چربی پگھلے گی۔
4) نیم گرم پانی میں لیموں کا رس ڈال کر منہ نہار پلائیں۔
5) لیموں کا اچار چاٹیں۔
6) دن میں تین چار بار لیموں کا رس پانی میں ڈال کر سکنجبین بنائیں اور اسے پلائیں۔
7) مولی کے بیج پانی کے ساتھ کھائیں۔
8) کلونجی کا باریک سفوف لیں چینی میں ملا کر پیتے رہیں۔
9) کالی مرچیں پھانکتے رہیں۔
10) کھانے کے بعد اجوائن تھوڑی سی لیں اور پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
11) کھانے کے ساتھ مولی اور سلاد کا استعمال کریں۔
12) چنے کی دال کے دانے برابر ہینگ پانی کے ساتھ کھائیں۔
13) ادرک کی چائے پئیں۔
14) جوارش کمونی، زیرہ کے عرق کے ساتھ استعمال میں لائیں۔
15) گھی کی جگہ کوکنگ آئل کا استعمال کریں۔
16) چاول سے پرہیز کریں۔
17) منہ نہار کنو، سنگترے کا جوس استعمال میں لائیں۔
18) لہسن کے جوئے، پانی سے نگل لیں۔
19) بیسن کی روٹی زیادہ استعمال کریں۔
20) سیب، منہ نہار کھانے کی عادت اپنائیں۔
21) کچے اور ہرے سیبوں کو سونگھا جائے کھایا نہ جائے وزن میں کمی کا باعث ہوں گے۔ صفحہ نمبر 354-355

(بحوالہ "مجھے شفا کیسے ملی" اور وظائف اولیاءؒ لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں)

جلد بوڑھا کرنے والے غذا: ترش غذا جلد بوڑھا کرتی ہے، بدن کو دبلا کرتی ہے اور پٹھوں کے لئے مضر ہے۔ (بوعلی سینا)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف کھلا لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں

اُم اوراق

نزلہ، زکام کا قدرتی علاج

☆ مجھے اکثر نزلہ، زکام ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کی دواؤں سے رک جاتا ہے، مگر بعد میں دماغ بوجھل، سر درد اور معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ کیا اس کا کوئی قدرتی علاج ہے؟ دواؤں کے اثرات برداشت ہوتے ہیں نہ جیب اجازت دیتی ہے۔

(مریم یوسف، سرگودھا)

مشورہ: ایک کہاوت ہے کہ پانچ روز ڈاکٹر کی دوا کھا لو، نزلہ ٹھیک ہو جائے گا اور دوا نہ کھاؤ جب بھی ٹھیک ہو جاؤ گے۔ انسانی جسم پر جب تھکن، تفکرات اور افسردگی کا غلبہ ہوتا ہے، اس وقت نزلہ، زکام حملہ آور ہوتا ہے۔ تب قدرتی مدافعتی نظام پسپا ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام شروع ہوتے ہی سب سے بہتر طریقہ ہے کہ جسم کو موسم کے مطابق معتدل رکھا جائے۔ بستر میں آرام کیا جائے اور گوشت کا سادہ شوربا پیا جائے۔ ہڈیوں اور گوشت کی یخنی مفید ہوتی ہے۔ ہڈیاں اور گوشت پتیلی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیے۔ اس میں دارچینی کا بڑا ٹکڑا، بڑی الائچی، سفید زیرہ، کالی مرچیں اور لونگ ڈالیے۔ پیاز کے ٹکڑے اور لہسن کے جوئے ڈال کر پکائیے۔ چھوٹا سا ادرک کا ٹکڑا اور نمک ملا کر پکنے دیجئے۔ جب ہڈیوں کی خوب یخنی نکل آئے تو اسے مزے سے گرم گرم پی لیجئے۔

بھوک لگے تو اس میں آپ ڈبل روٹی بھگو کر کھا سکتے ہیں۔ اسی طرح مونگ کی پتلی دال کا شوربا لے سکتے ہیں۔ پھلوں کا رس بغیر برف کے پیجئے۔ رات کو گرم گرم جوشاندہ لیجئے۔ شرط یہ ہے گلا خراب نہ ہو، کھانسی نہ ہو۔ پانی زیادہ پیجئے۔ پھر آہستہ آہستہ معمول کی غذا پر آجائیے۔ نزلہ، زکام میں دو تین سیال چیزیں استعمال کیجئے اس سے بہت فرق پڑے گا۔ لہسن کی چٹنی بڑے مزے کی بنتی ہے۔ ایک لہسن لے کر چھیل لیجئے۔ اس میں ایک چمچی سفید زیرہ، دس بارہ ہری مرچیں، ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا اور نمک ملا کر پیس لیجئے اور مزے سے کھائیے۔

500 ملی گرام وٹامن سی کی ایک گولی بیس دن کھائیے۔ نیم کے بیس پچیس پتے دو گلاس پانی میں اُبال کر نیم گرم پانی وضو کی طرح دن میں دو بار ناک میں ڈالیے۔ اس سے ناک کی جھلی کا ورم، سرسراہٹ اور نزلہ ٹھیک ہو جائے گا۔

تازہ مچھلی کی پہچان

☆ ریحانہ صاحبہ تازہ مچھلی کی پہچان کے متعلق معلوم کرنا چاہتی ہیں۔ باسی مچھلی کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے اور وہ کھائی نہیں جاسکتی۔

مشورہ: مچھلی ہمیشہ دیکھ کر لینی چاہیے۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ابھرے ہوتے ہیں۔ مچھلی کو ہاتھ کی انگلی سے دبا کر دیکھئے، نرم تو نہیں ہے۔ سب سے بڑی پہچان اس کے گلپھڑے کی ہے۔ کھول کر دیکھئے، شوخ گلابی رنگ کے ہوں تو ضرور لیجئے۔ آج کل گلپھڑوں پر رنگ یا خون لگا دیا جاتا ہے۔ گلپھڑے سیاہ ہوں، مچھلی کا گوشت نرم ہو، بدبو زیادہ ہو اور آنکھیں دھنسی ہوں تو سمجھ لیجئے مچھلی باسی ہے۔

ہونٹوں پر ہریالی

☆ میرے ہونٹ بالکل خشک ہو جاتے ہیں جس سے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ اس کیلئے کوئی ٹوٹکہ بتائیے۔

(سمیرا گلفام)

مشورہ: ایک صدیوں پرانا ٹوٹکہ ہے جس پر سب لوگ عمل کر کے اپنے ہونٹوں کو نرم اور شاداب رکھ سکتے ہیں رات کو سوتے وقت ناف کے اندر تھوڑا سا تیل روزانہ لگائیے۔ سرسوں کا تیل ہو یا زیتون کا، آپ باقاعدگی سے لگائیے۔ ایک دو ہفتوں میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ آج کل نت نئی کریموں کے اشتہار اخبارات اور رسائل میں آرہے ہیں۔ بچیاں یہ اشتہار پڑھ کر کریمیں خریدتی اور جب استعمال کرتی ہیں تو الرجی سے چہرے کا ستیاناس ہو جاتا ہے۔ دانے نکل آتے ہیں، سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں، بعض دفعہ چہرے پر بے تحاشا بال نکل آتے ہیں۔ پچھلے دنوں ایک لڑکی میرے پاس آئی جس کے چہرے پر موٹے موٹے گومڑ تھے، رنگ سیاہ تھا۔ اس نے بتایا کہ ایک مہنگی کریم چہرے کا رنگ گورا کرنے کیلئے خریدی۔ دو تین دن لگائی چوتھے دن چہرے کا رنگ سیاہ ہو گیا، دانے ابھر کر گومڑ بن گئے۔

ہمارے ہاں دیسی طریقہ بہتر ہے۔ بیسن، سرسوں کی کھل، چنبیلی کی کھل، بادام کی کھل، دودھ میں یا پانی میں بھگو کر چہرے پر لگائی جاتی ہے۔ اس سے چہرہ صاف ہوتا ہے اور فالتو بال کم ہو جاتے ہیں۔ آدھے کپ آٹے میں ایک چمچہ گھی اور تھوڑا سا پانی ملا کر سخت پیڑا بنا کر چہرے پر ملنے سے بال بڑھتے نہیں۔ رنگ صاف کرنے کیلئے ایک چمچہ دودھ میں چوتھائی چمچہ لیموں کا رس ملائیے۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اسے چہرے پر اچھی طرح لگائیے۔ آدھے گھنٹے بعد گرم دودھ میں تھوڑی سی روئی ڈبو کر چہرے کو صاف کیجئے پھر منہ دھو لیجئے۔ چند روز میں چہرہ نکھر جائے گا۔

کچنار سے علاج

☆ پشاور سے ایک بائیس سالہ بچی کا خط ہے۔ اسے فولاد کی کمی ہے اور بے حد کمزوری محسوس ہوتی ہے۔ وہ پریشان ہے۔ خون کم بنتا ہے اور ضائع زیادہ ہوتا ہے۔

مشورہ: بی بی! کچنار کے موسم میں آپ کچنار کھائیے۔ جن لڑکیوں کو ماہواری کی بہت زیادتی ہو انہیں کچنار گوشت یا قیمے میں پکا کر کھلانی چاہیے۔ اس سے فولاد کی کمی دور ہوتی ہے، کمزوری نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر سے فولاد کی گولیاں پوچھ کر کھا سکتی ہیں۔ تین ماہ گولیاں کھانے سے نظام درست ہوگا۔ ہفتہ میں آپ دو بار کلیجی کھائیے۔ باغلے کی پھلیاں بازار سے مل جاتی ہیں انہیں قیمے کے ساتھ پکا کر کھائیے۔ لوہے کی کمی دور ہو جائے گی۔ اپنی غذا میں تازہ پھل، سبزیاں اور دودھ ضرور شامل کیجئے۔ فولاد کی گولیاں دس پندرہ دن نہ کھائیے بلکہ پورے تین ماہ استعمال کیجئے، تبھی فائدہ ہوگا۔ آپ چند روز کھا کر چھوڑ دیتی ہیں اس سے نقصان ہوتا ہے۔ بچیوں کو چاہیے وہ مخصوص ایام میں ٹھنڈے مشروبات اور آئس کریم سے دو تین دن پرہیز کریں۔ تین دن کے بعد پسندیدہ چیزیں کھا سکتی ہیں۔ اس سلسلے میں بے شمار بچیوں کے خطوط آتے ہیں۔ ماؤں کو چاہیے وہ بچیوں کو بتائیں کہ انہیں کیا احتیاط کرنی چاہیے۔

السر معدہ کے مریضوں خاص

یہ ٹوٹکا میں نے کراچی کی مشہور سوشل ورکر آپا زبیدہ طارق سے سنا ہے۔ وہ فرماتی ہیں کہ جس کسی کو بھی معدہ کی تکلیف یعنی السر ہو معدہ کے اندر زخم ہوں تو صبح نہار منہ "تخم ملنگاں" خشک ایک چمچ پانی سے کھالیں وہ "تخم ملنگاں" اندر معدہ میں جا کر زخموں کے ساتھ لگ جائیں گے اس طرح کھانا کھانے کے بعد معدہ میں درد محسوس نہیں ہوگا۔ یہ عمل ایک ماہ کرنے سے معدہ کے زخم بھی کافی حد تک ٹھیک ہو جائیں گے۔ **(مسز ناصرہ نعیم)**

زکام سے آرام کیلئے: روزانہ سوتے وقت چھ سات کالی مرچیں پانی کے ساتھ نگل لیجئے اس طرح آپ زکام سے محفوظ رہیں گے۔

لہسن کے ہوشربا کمالات

(ڈاکٹر سید فرید الدین احمد)

طب اسلامی کے ایک نامور طبیب نے لہسن کے بارے میں ایک بڑا اہم انکشاف یہ کیا ہے کہ اس کی حرارت، حرارت غریزی کے مشابہ ہے۔ ایسی بہت سی نادر تحقیقات ہماری قدیم طبی کتابوں میں موجود ہیں جن پر مزید تحقیق کی جانی چاہیے۔

ہمیں اپنے ایک خاندانی باورچی محبوب کی یاد اکثر آتی ہے جو باورچی ہونے کے ساتھ ساتھ بڑے اچھے شاعر بھی تھے۔ مثال کے طور پر ان کا یہ شعر مجھے آج بھی یاد ہے:۔

لہسن، ادرک اور پیاز مجھ سے سن لے تو یہ راز

پکوانوں کی جان ہیں یہ سارے مزوں کی آن ہیں یہ

لہسن، پیاز اور ادرک بلا شبہ ہماری مشرقی نمکین غذاؤں اور پکوانوں کے اہم ترین اجزاء ہیں۔ یہ جڑیں عرف عام میں مصالحوں کے نام سے مشہور ہیں۔ لہسن کو عربی میں ثوم (بروزن روم) اور فارسی میں سیر (بروزن میر) سندھی اور پنجابی میں تھوم اور انگریزی میں گارلک کہتے ہیں۔ بنی اسرائیل نے کفرانِ نعمت کی اور حق تعالیٰ کی عطا کردہ من وسلویٰ جیسی بلا مشقت ملنے والی غذاؤں کو ٹھکرایا بلکہ انہوں نے حضرت موسیٰ علیہ السلام سے مطالبہ کیا، کہ وہ ایک قسم کے کھانے پر ہرگز ہرگز صبر نہیں کریں گے، اس لئے اے موسیٰ! دعا مانگ پروردگار سے ہمارے واسطے کہ نکال دے جو اگتا ہے زمین سے ترکاری، سبزی، ککڑی، لہسن (گیہوں) اور پیاز۔ (القرآن)

تاریخ میں لہسن، گندم، پیاز، سبزی وغیرہ کا استعمال بطور غذا زمانہ قدیم سے ہونے کا ثبوت ملتا ہے، لہسن نہ صرف ہمارے مشرقی کھانوں کا اہم جزء ہے بلکہ طب قدیم اور طب جدید دونوں اس کے کثیر فوائد کے قائل ہیں۔ معدے اور مفاصل (جوڑوں) کی زائد رطوبات کو تحلیل کرنا اس کا کام ہے۔ لہسن فالج، لقوہ، نسیان، رعشہ، دمہ، قولنج ریحی اور ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ اس میں قوت تریاقیت یعنی زہریلے اثرات دور کرنے کی صلاحیت بھی ہے۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے کا یہ علاج ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلی کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ اس کا ضماد (لیپ) دنبل اور پھوڑوں کو پھاڑ کر بہاتا اور مندمل کرتا ہے۔ بدہضمی، کثرت ریاح دور کرنے کیلئے بے حد مفید ہے۔ لہسن کو دھاگے میں پرو کر مریضوں کے گلے میں ڈالنے سے کئی امراض خاص طور پر دق وسل (ٹی بی) کے جراثیم ہلاک ہوتے ہیں۔ اگر لہسن کا ایک روزانہ کھایا جائے اور پھر ہر روز ایک ایک کا اضافہ کرتے ہوئے چالیس دن تک جاری رکھا جائے تو فالج کی تکلیف سے نجات ملتی ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ لہسن میں سلفر (گندک) کے بعض مرکبات اور کھچاؤ تناؤ دور کرنے والے جوہر بھی پائے جاتے ہیں، اسی لئے لہسن بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) میں نہایت مفید ہے۔

طبِ اسلامی کے ماہرین کی تحقیق پر نظر ڈالنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ چند اہم پہلوؤں کا جائزہ لے لیا جائے تاکہ اس تحقیق کی اہمیت کا ہم اندازہ لگا سکیں۔ اطبائے قدیم وجدید اس بات پر متفق ہیں کہ ہماری حیات کے تمام مظاہر، کردار، اعمال و افعال کی اصل قوتِ حیات ہے۔ ماہرین علاج بالمثل (ہومیو پیتھی) تمام امراض اور خصوصاً پیچیدہ اور پرانے امراض کا اصل سبب اسی قوت کے فساد یا بگاڑ کو قرار دیتے ہیں۔ طب یونانی اسلامی کی اصطلاح میں یہ قوت، حرارتِ غریزی کہلاتی ہے۔ اس کے مقابل اصطلاح حرارتِ غریبی کہلاتی ہے۔ غریب کے معنی عربی میں مسافر کے ہیں۔ گویا حرارت غریبی باہر سے کسی طرح آئی یا لائی ہوئی حرارت ہوتی ہے۔ انفیکشن کیلئے اس سے زیادہ صحیح لفظ کوئی اور نہیں ہوسکتا۔ ہم جانتے ہیں کہ اکثر بخار، فلو، ملیریا وغیرہ جراثیمی امراض ہی تو ہیں جو کسی بیرونی ذریعے سے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ حقیقت ثابت ہوگئی کہ ہماری حیات کی اصل حرارت غریزی ہے یہی ہماری صحت وثبات کا مرکز ہے تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اس میں کوئی اضافہ کرسکتے ہیں؟ ماہرین نے اب تک اس میں اضافے کا کوئی فارمولا دریافت یا کسی غذائی دوا سے اس کی دریافت تک رسائی حاصل نہیں کی ہے۔ مگر بلاشبہ قدیم و جدید تحقیقات کے تحت تفکرات، بے جا غمِ فردا، اخلاقِ رذیلہ، شراب وکباب، تعیشاتِ شب سے اجتناب، متوازن غذا، معتدل ورزش، اخلاق اس کی حفاظت کے بہترین ذرائع ہیں۔

سورۃ الکوثر کی برکات

محمد رمضان

مجھے جب بھی مہینے کی تنخواہ ملتی ہے۔ میں اسے تھیلی میں ڈالتا ہوں اور اس پر اول وآخر درود شریف کے ساتھ 41 مرتبہ سورۃ الکوثر پڑھ کر پھونک دیتا ہوں۔ اس عمل کے بعد جب بھی تھیلی سے نکال کر خرچ کرتا رہتا ہوں سورۃ الکوثر ایک بار پڑھتا ہوں۔ اس عمل کی برکت سے رقم میں بہت برکت آتی ہے۔

میری مشکلات حل ہوگئیں

(عابد شاہین ڈیرہ اسماعیل خان)

ماہنامہ عبقری مخلوق خدا کیلئے آسانیاں پیدا کرنے کا ایک ذریعہ ہے حکیم صاحب اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم عطا فرمائے

میں عرصہ دراز سے مالی پریشانیوں کا شکار تھا گھر کا نظام درہم برہم تھا۔ میری بہن روٹھ کر میرے گھر آگئی تھی جس کو تین سال گزر گئے تھے یوں سمجھ لیں کہ میرا گھر مصائب و پریشانیوں کی آماجگاہ بنا ہوا تھا۔ ماہنامہ عبقری جنوری 2009ء میں سورۃ فاتحہ کا عمل دیا گیا تھا میں نے سورۂ فاتحہ کا عمل 21 دن کیا۔ اس عمل کے بعد اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے میری بہت سی مشکلات حل ہوگئی ہیں۔ مالی لحاظ سے بھی میرے حالات میں بہت بہتری آگئی ہے۔ عبقری کے اس مجرب عمل کے کرنے کے سبب الحمدللہ میں مالی اعتبار سے بہت زیادہ پرسکون ہوں اور میری روٹھی بہن بھی اپنے گھر چلی گئی ہے۔ عرض ہے کہ ماہنامہ عبقری مخلوق الٰہی کیلئے آسانیاں پیدا کرنے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔ ایڈیٹر صاحب! اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم عطا فرمائے آپ کے درجات بلند فرمائے اور تادیر خیر پھیلانے کا ذریعہ بنائے رکھے اللہ تعالیٰ آپ کو آسانیوں سے نوازے اور آسانیاں بانٹنے والا بنائے آمین میرے حق میں دعائے خیر فرمانا۔

معجون مقوی خاص

یہ عجیب وغریب معجون سات فوائد میں اپنا ثانی نہیں رکھتی۔ (1) شہوت کو اس قدر زیادہ کرتی ہے کہ سنبھالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ (2) نعوظ بہت لاتی ہے۔ (3) قضیب کی جملہ بیماریاں دور کر کے اس کو سخت بناتی ہے۔ (4) اعصاب کو قوت دیتی ہے۔ (5) اوعیۂ منی کو کشادہ کرتی ہے۔ (6) عورت کے دل میں مرد کی محبت پیدا کرتی ہے۔ (7) رنگت کو سرخ کرتی ہے۔

ہوالشافی: مروارید ناسفتہ، مونگے کی جڑ ہر ایک 4 ماشہ، شگوفہ اذخر، ناگرموتھ، مائیں، تج، دارچینی، اگر مصطگی ہر ایک سوا دو ماشہ۔ انیسون، بہمن سفید ہر ایک ساڑھے دس ماشہ کا تخم بیخ عشق پیچہ ہر ایک ساڑھے تین ماشہ، گوند کیکر ہر ایک پونے دو ماشہ کوٹ چھان کر ہم وزن شہد میں گوندھیں۔

ترکیب استعمال: مجامعت سے قبل نصف گھنٹہ ساڑھے چار ماشہ پانی کے ہمراہ کھلائیں۔ **(محمد ادریس)**

پیچش کا علاج: سورۃ البلد (پ 30) اگر سورۃ البلد لکھ کر بچے کو باندھ دیا جائے تو بچہ پیچش سے محفوظ رہے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی جل تھل کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں۔ نیز ''عبقری'' کے آزمائے ہوئے تجربات سے
قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے

قرآن سے شفاء اور جدید تحقیقات

مسلمانوں کی الہامی کتاب قرآن مجید طب کی درسی کتاب نہیں ہے لیکن اس میں دی گئی بعض ہدایات ضرور ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر صحت و شفاء کا سامان حاصل کیا جا سکتا ہے۔ قرآن بھی خود کو کتاب شفاء قرار دیتا ہے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

''لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے نصیحت آگئی ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو دلوں کے امراض کی شفاء ہے جو اسے قبول کر لیں ان کیلئے رہنمائی اور رحمت ہے''۔ (یونس 57,10)

''ہم اس قرآن کے سلسلہ تنزیل میں وہ کچھ نازل کر رہے ہیں جو ماننے والوں کیلئے شفاء اور رحمت ہے''۔ (بنی اسرائیل 15,82)

قرآن اور رب کی مدد پر تجربہ

عبدالرحمٰن صاحب اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ اس دنیا میں کوئی ایسی بیماری نہیں جس کی دوا موجود نہ ہو اس کے استعمال سے انسان شفاً یاب نہ ہو، ان دواؤں میں سب سے زیادہ مؤثر اور اکسیر دواء قرآن ہے۔ جس کے متعلق خود صاحب قرآن کا بیان ہے۔

ترجمہ ''ہم قرآن میں ایسی چیزیں نازل کرتے ہیں جس سے بیماریاں دور ہوتی ہیں۔'' (بنی اسرائیل 15,9)

یہ نسخہ شفاء صرف بدنی بیماریوں ہی کیلئے مفید نہیں بلکہ روحانی بیماریوں کیلئے بھی اکسیر اور تریاق ہے۔

اس سے شفاء وہ ہی لوگ حاصل کر سکتے ہیں جو اس پر ایمان اور یقین رکھتے ہیں جس کی وضاحت اس آیت کریمہ میں اللہ تعالیٰ نے واضح طور پر فرما دی۔

ترجمہ: ''آپ کہہ دیجئے کہ یہ قرآن ایمان والوں کیلئے رہنماء اور شفاء ہے۔'' (حٰم سجدہ 24,5)

چنانچہ اس نسخہ کامل سے شفایاب ہونے اور مصائب سے نجات پانے کا کئی مرتبہ مجھے ذاتی تجربہ ہوا ہے۔ 1950ء میں میری اہلیہ کو تپ دق ہو گیا اور تمام ڈاکٹروں نے اس پر اتفاق کیا۔ مجھے ایک اللہ والے نے بتلایا کہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ڈاکٹروں کی بجائے آپ قرآن کا علاج کریں خالص شہد میں آبِ زم زم یا آبِ باراں یا تازہ پانی روزانہ ایک گلاس بنا کر اس پر گیارہ مرتبہ سورۂ فاتحہ دم کر کے رکھ لیں اور دن میں بطور دوا تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں انشاءاللہ اس بیماری سے نجات مل جائیگی۔ چنانچہ میں انگریزی اور دیسی ادویات استعمال کرانے کے بجائے یہی نسخہ شفاء استعمال کراتا رہا اور بفضل تعالیٰ اُسے اس موذی مرض سے نجات مل گئی۔ **(محسن الفارابی، جھنگ)**

اے اللہ! میری مدد فرما

یہ روز کا معمول تھا ہر آنے والے روز کا معمول جو اسے موت کے قریب تر لے جا رہا تھا۔ دسمبر کی ایک صبح میں نے اپنے آپ سے سوال کیا ''اللہ کو کیسے یاد کیا جاتا ہے؟'' تو منظر تحلیل نہ ہوا' ذہن لاجواب نہ ہوا اس نے سوچا ''اللہ سے مدد مانگنا ہی اسے یاد کرنا ہے' ہیلپ میں گاڈ اور پھر '' گاڈ'' اس کے ذہن سے چپک گیا حتیٰ کہ وہ ہر سانس کے ساتھ آسمان سے سفید دودھیا روشنی کی ایک لکیر اترتے دیکھتی اور بے اختیار دہراتی ''ہیلپ میں گاڈ'' یہ تین الفاظ اس نے کتنی بار دہرائے اسے کچھ یاد نہیں بس یاد ہے تو اتنا کہ جب تک جاگتی ''ہیلپ می گاڈ'' کے الفاظ دہراتی چلی جاتی جب وہ سو جاتی تو اس کا دل دہراتا رہتا بالکل اسی طرح جس طرح اس کی نیلی چمکدار اور عمیق آنکھیں چہرے کا حصہ تھیں جس طرح تیز دھار ہونٹ اس کے وجود میں شامل تھے جس طرح وہ اپنے سنہری بالوں کے بغیر ادھوری تھی اور جس طرح وہ اپنی نرم آواز کے بغیر نامکمل تھی۔ مارچ کی اس صبح میڈیکل سائنس کی دنیا دھماکے سے لرز اٹھی۔ سینٹ لوئیس کے اس ہسپتال نے کیتھرائن کو مکمل طور پر صحت یاب قرار دے دیا تھا۔ کینسر کی ایک ایسی مریضہ جو تین ماہ سے موت کی طرف بھاگ رہی تھی اور امید کھو چکی تھی۔ الوداع کہنے سے پہلے کیتھی نے امریکی ڈاکٹروں کو صحت کا نسخہ بتایا ''ہیلپ می گاڈ'' ڈاکٹروں نے حیرت سے پوچھا ''واٹ ڈو یو مین'' کیتھی نے بتایا جب میں نے ان تین لفظوں کا ورد شروع کیا تو سب سے پہلے درد ختم ہوا پھر زخم پر کھرنڈ بنے پھر کھرنڈ اترے اور آخر میں ایک نئی اور صحتمند جلد نے زخم کے نشان تک مٹا دیئے۔

کیتھی کے کیس نے میڈیکل سائنس کو ایک نئی ''ڈائی مشین'' دے دی پورے امریکہ کا سروے کیا گیا تو پتہ چلا کہ ''خدا'' پر مضبوط یقین رکھنے والے مریض نان بلیو کے مقابلے میں جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔

یہ اقتباس جاوید چودھری کے کالموں کے مجموعے ''زیرو پوائنٹ'' سے لیا گیا ہے۔

حضور اکرم صلی ﷺ نے فرمایا سید ابو ہریرہؓ کہتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''جس وقت بندے صبح کرتے ہیں دو فرشتے اترتے ہیں ایک تو یہ کہتا ہے کہ اے اللہ خرچ کرنے والے کو اور دے اور دوسرا یہ کہتا ہے کہ اے اللہ بخیل کو تباہ کر۔

(رفعت خانم۔ فیصل آباد)

جلے ہوئے کیلئے اکسیر نسخہ

ہمارے خالہ زاد کا بیٹا فوت ہوا میں ادھر گئی جس گاڑی میں واپس آئی وہ ڈرائیور حاجی ماموں ہیں نے بتایا کہ کل ایک مریضہ کو لیکر تلہ گنگ گیا، وہ بیچاری بری طرح جل گئی عید والے برتن دھونے کیلئے 5 کلو گھی کا ڈبہ چولہے پر پڑا تھا اٹھانے لگی تو پریشر سے سارا منہ اور بازو بری طرح جھلس گئے یہ بات سن کر میں تو جیسے تڑپ گئی۔ بیچاری کے دو چھوٹے چھوٹے بچے تھے فوراً گھر آئی ''عبقری'' کھولا اور نسخہ دیکھا پھر تیار کیا حکیم صاحب یقین مانیں کہ خود گاڑی کرا کے گئی اس کی ماں کو نسخہ دیا کہ یہی استعمال کرو جب تک ٹھیک نہ ہو۔ انہوں نے باقاعدہ دو ہفتے استعمال کیا اللہ کا شکر ہے کہ وہ بچی بالکل ٹھیک ہو گئی اور وہ لوگ دعائیں دیتے نہیں تھکتے ہیں۔ مزے کی بات کہ نشان تک نہیں رہا اور مجھے بے حد سکون ملا کہ چلو اس کی اذیت تو کٹی، یقین جانئے بہت خوشی ہوئی کہ بھائی جان کو ضرور اطلاع کرونگی۔ مجھ گنہگار کی کوشش کام آ گئی۔ **(فاخرہ خان)**

سورۃ فاتحہ پڑھنے کا کمال

آج بہت عرصے بعد مارکیٹ جانے کا اتفاق ہوا۔ ضروری کام سمیٹے اور واپسی کیلئے رکشہ کو لینے کیلئے سوچا کہ رکشہ اسٹینڈ پر چلتی ہوں لیکن دائیں طرف نگاہ ڈالی تو رکشہ کو اپنے قریب پایا۔ رکشہ سے کرایہ معلوم کیا اور گھر واپسی کیلئے

اس میں بیٹھ گئی۔ رکشہ میں بیٹھنے کے کچھ سیکنڈ بعد کانوں کو بہت ہی ناگوار بلکہ کانوں کے پردے پھاڑنے والی فحش گانے کی آواز ٹکرائی۔ پہلی دفعہ پتہ چلا کہ اب رکشے میں بھی یہ ابلیس کی کیسٹ چلتی ہے۔ فوراً سورۃ فاتحہ پڑھنی شروع کی بڑے کرب سے پہلے عرش والے سے فریاد کی پھر فوراً ورد شروع کردیا۔ تین مرتبہ میں نے سورۃ فاتحہ پڑھی۔ کیسٹ چلنی بند ہوگئی لیکن پھر کچھ سیکنڈ گزرے کہ رکشہ والے نے اس سے بھی زیادہ غلیظ کیسٹ چلادی۔ راقمہ نے اب کے پوری شدت سے رب سے دعا کی اور سورۃ الم نشرح اور سورۃ والضحیٰ ترتیب سے پڑھنی شروع کی۔ جب سورۃ ختم کرتی تو ساتھ ہی یہ دعا کرتی اے طاقتور سورۃ ابلیس کو بھگاڑ دے جہاں ایمان والے ہوتے ہیں وہاں ابلیس نہیں ہوتا۔ واقعی حیرت انگیز طور پر کیسٹ بند ہوگئی صرف چھ مرتبہ یہ سورۃ پڑھی تھی اور میرے گھر آنے تک دوسری بار کیسٹ نہیں چلی۔ راقمہ نے رکشہ ڈرائیور سے نہیں کہا بلکہ براہ راست اپنے رب سے رجوع کیا رب کی کمک فوراً آئی۔ راقمہ مارکیٹ جانے کا ارادہ کرتی ہے تو ہمیشہ گرمی میں صبح کے آٹھ بجے جاتی ہے اس کے تین فوائد ہیں کسی وقت کی نماز قضا اور ضائع نہیں ہوتی۔ (2) اکثر تاجر قرآن کی تلاوت کررہے ہوتے ہیں۔ (3) تاجر بہت فریش ہوتے ہیں کسٹمر کے منتظر ہوتے ہیں۔ بہت ساری شاپنگ بہت قلیل وقت میں ہوجاتی ہے اور قیمت بھی کم ہوتی ہے وقت بھی بچ جاتا ہے۔ ماحول بہت پرسکون ہوتا ہے۔ یہ پہلا اتفاق تھا کہ راقمہ دن کے دو بجے گھر سے نکلی وہ بھی جولائی کے شدید گرمی کے دن تھے۔ بازار جانے سے پہلے وضو کیا۔ پھر سورۃ یٰسین ورد کے ساتھ پڑھی، دورد تنجینا پڑھا، بدترین پریشانیوں کیلئے لاجواب وظائف سے صفحہ نمبر 59 کی پہلی دعا اس طریقہ سے پڑھی چوتھا کلمہ 11 مرتبہ پڑھا، ظہر کی نماز پڑھی گھر سے باقی افراد کیلئے کھانا ٹیبل پر رکھا اور پھر مارکیٹ گئی۔ صرف ایک گھنٹے میں تمام کام سرانجام دیئے اور گھر واپس آگئی۔ ہر وقت اللہ کی رضا کا خیال رکھیں۔ اللہ ہر نعمت عطا کرتا ہے۔ ہر خواہش پوری کرتا ہے۔ اللہ کی رضا شامل ہو کسی بھی کسی بھی مصیبت میں ہوں، اللہ کو پکاریں کام کچھ بھی کریں لیکن ہمارا ذہن صرف اور صرف اللہ کے کاموں کی منصوبہ بندی میں مصروف ہو۔ **(ام ابوذر، بہاولنگر)**

پتھریوں سے یقینی نجات

ایک صاحب کہنے لگے کہ میرے گردے میں پتھری تھی پہلے بھی نکلوا چکا تھا لیکن پھر ہوگئی، پیشاب کرنے میں دشواری ہونے لگی تھی۔ ڈاکٹر نے آپریشن کا مشورہ دیا ایک دن تو صبح سے ہی پیشاب آنا بند ہوگیا بہت پریشان تھا، تین چار بجے کے قریب مسجد گیا اور اللہ تعالیٰ سے رو کر دعا مانگی اور مسلسل پندرہ سے بیس منٹ تک اسی کیفیت میں اللہ سے دعا مانگتا رہا، دعا مانگ رہا تھا کہ اچانک پیٹ میں انتہائی زوردار مروڑ اٹھا اور میں بھاگتا ہوا بیت الخلاء گیا جیسے ہی بیٹھا، بڑے زور سے پاخانہ آیا اور کیا دیکھا کہ اسی پاخانے میں تین پتھریاں تھیں اس کے بعد میں گھر آیا۔ جاکر الٹرا ساؤنڈ کرایا تو واقعی گردے میں اب پتھریاں نہیں تھیں۔ اللہ تعالیٰ نے میری دعا کو قبول فرمایا اور آپریشن بھی نہیں ہوا اور میں پھر سے صحت مند ہوگیا۔ سچ ہے کہ اگر انسان سچے دل سے اللہ کو پکارے تو وہ اپنے بندے کی پکار ضرور سنتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو سچے دل سے دعا مانگنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین **(فرحت حسین، سرگودھا)**

عینک سے 100 فیصد نجات

محترم ایڈیٹر ماہنامہ عبقری السلام علیکم

ایک سرمہ کی ترکیب پیش خدمت ہے۔

سرمہ سیاہ تقریباً 5 تولہ کی ڈلی حقہ کی چلم (تمباکو والی جگہ) میں رکھیں 40 روز۔

پھر حقہ کی پانی والی جگہ میں رکھیں 40 روز۔

پھر روڑی (گوبر کا ڈھیر) میں رکھیں 40 روز۔

پھر جڑ سرس (شیریں) میں رکھیں 40 روز۔

پھر مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر اس میں رکھیں، پانی روزانہ تبدیل کریں 40 روز۔

پھر (کافور+عرق گلاب) میں رکھیں 40 روز، عرق گلاب اتنا ہو کہ سرمہ کی ڈلی اس میں ڈوب جائے اور کافور تھوڑا سا حسب ذائقہ ڈالیں۔

آخر میں انڈا چیل (چل) میں رکھیں 40 روز۔

سرمہ کی 40 روز تک خوب رگڑائی کریں۔ پھر اس میں مزید 5 تولہ سرمہ سیاہ سادہ سفوف شدہ اچھی طرح ملالیں۔

صرف رات کو سوتے وقت تین سلائی دونوں آنکھوں میں ڈالیں 1½+1½ آنکھ کے تمام نقائص دور ہوجاتے ہیں حتیٰ کہ دن کو تارے نظر آتے ہیں۔ اس کا تجربہ کرلیا گیا ہے اگر تارے نظر نہ بھی آئیں لیکن نور تو ضرور نظر آئے گا۔ اس کا تجربہ کرلیا گیا ہے۔

پرہیز: تیز روشنی خصوصاً سورج اور ویلڈنگ کی طرف دیکھنا سخت منع ہے۔ **(محمد نیاز، صادق آباد)**

نوٹ: چیل (فروری) اور جب کپاس کو پھول آتے ہیں ان دو موسموں میں انڈے دیتی ہے۔ آجکل گھونسلہ موبائل ٹاوروں پر بناتی ہے جو بندہ ٹاور پر جائے وہ دلیر ہو اور سر پر ہیلمٹ اور ہاتھوں پر دستانے ہونا ضروری ہے۔ ورنہ چیل پنجوں سے سر کو شدید زخمی کردے گی۔ ہمیں پتہ نہیں تھا لہٰذا ہمارے جوان کو چیل نے پنجوں سے لہولہان کردیا۔

دُبلا پتلا شیطان

حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ ایک مرتبہ ایک مسلمان اور ایک کافر کے شیاطین میں ملاقات ہوئی۔ کافر کا شیطان خوب موٹا تازہ، بدن پر کپڑے پہنے اور سر پر تیل لگائے ہوئے تھا جبکہ مومن کا شیطان دبلا پتلا، پراگندہ سر اور ننگا تھا۔ کافر کے شیطان نے مومن کے شیطان سے پوچھا۔ ''بھائی، تمہاری یہ حالت کیوں ہے''؟ اس نے جواب دیا۔ ''میں ایک ایسے مردِ خدا کے ساتھ ہوں جو کھانا کھاتے ہوئے بسم اللہ پڑھ لیتا ہے اسی وجہ سے مجھے بھوکا رہنا پڑتا ہے اور جب وہ پانی یا کوئی اور چیز پیتا ہے تو اس کا آغاز بھی بسم اللہ سے کرتا ہے اسی وجہ سے مجھے پیاسا رہنا پڑتا ہے۔ سر پر تیل لگاتے وقت وہ بسم اللہ کا ورد کرتا ہے اس لیے میں پراگندہ بال رہ جاتا ہوں۔ لباس زیب تن کرتے وقت بھی وہ بسم اللہ شریف پڑھتا ہے اس کی بدولت میں ننگا رہ جاتا ہوں''۔ کافر کے شیطان نے کہا۔ ''میں ایک ایسے شخص پر مسلط ہوں جو کسی کام میں بسم اللہ نہیں پڑھتا اسی لیے میں کھانے پینے اور دیگر امور میں اس کے ساتھ شریک ہوجاتا ہوں''۔ **(سلمیٰ گل، منڈھیالہ چٹھہ)**

اولاد نرینہ کیلئے انمول دعا

ایک دعا آزمائی ہوئی بہت بار نرینہ اولاد کیلئے عام لوگوں کیلئے چھاپ دیں یہ دعا مرحوم حافظ بشیر احمد غازی آبادی (جنگ اخبار کالم نویس سے ملی ہے) حمل ہوتے ہی ہر نماز کے بعد حاملہ عورت ایک تسبیح پڑھ کر لڑکے کیلئے دعا مانگے گی نو ماہ تک قرآن کی آیت ہے: رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ درود آگے پیچھے 11,11 بار۔ انشاءاللہ تعالیٰ! اللہ تعالیٰ بہت جلد اولاد نرینہ کی نعمت سے نوازیں گے۔ **(شکیل احمد، گلشن اقبال کراچی)**

بینائی کمزور ہوجاتی ہے: چاول میں وٹامن بی بہت کم ہوتا ہے۔ اس لیے زیادہ چاول کھانے والوں کی بینائی کمزور ہوجاتی ہے۔

ننھی دوا، بے شمار کمالات

رستم علی ضیاء، فیصل آباد

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارخ گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم وخشک درجہ سوم ہے۔

یہ ایک ننھی سی دوا ہے جو فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے اور ہر زبان میں اسے مختلف ناموں سے پکارتے ہیں چنانچہ اسے اردو میں چھوٹی الائچی، ہندی میں چھوٹی الائچی اور انگریزی میں کارڈیمم (Cardimame) کہتے ہیں۔

ماہیت: الائچی خورد ایک مقبول عام دوا ہے۔ اس کا ادرک کے مشابہ پودا تین سے آٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے جبکہ پتے اس کے انار کے پتوں کے مشابہ ہوتے ہیں اور پھول سفید اور سرخ رنگت کے ہوتے ہیں۔ ان پھولوں میں بھی الائچی کے دانوں جیسی خوشبو ہوتی ہے۔ اس کے پھل کو عام طور پر الائچی خورد کہتے ہیں۔ یہ لمبائی میں نصف سے پونا انچ وضع میں بیضوی اور ایک حد تک تکونی یعنی سہ گوشہ ہوتے ہیں۔ پھل کا اوپر والا حصہ نوکدار اور نچلا حصہ گول ہوتا ہے۔ دیسی الائچی کا چھلکا موٹا اور بیرونی سطح کھردری ہوتی ہے جس پر طولانی رخ میں بادامی، سفیدی مائل اور سبزی مائل دھاریاں ہوتی ہیں۔ بیج چھوٹے چھوٹے مگر چھلکے کے اندر ہوتے ہیں۔ ان کا بیرونی رنگ سرخی مائل سیاہ لیکن توڑنے پر اندر سے سفید ہوتے ہیں۔ بیجوں کا ذائقہ لذیذ ہوتا ہے، یہ خوشبودار اور اپنے اندر حرارت لئے ہوتے ہیں۔

الائچی کی پیدائش: الائچی کے پودے کی جڑ میں گرہیں یعنی گانٹھیں ہوتی ہیں جن میں سے پھول نکلتے ہیں۔

تاریخ: ہندوستان میں لائچی کا وجود زمانہ قدیم ہی سے ہے۔ قدیم ہندوستانی باشندے، وید اور شاستروں کے ہاں بھی اس کا ذکر ملتا ہے وید سسٹرت اسکا ذکر ایلا کے نام سے کرتا ہے۔ حکیم النباتات علامہ دلیقوریدوس اس کا ذکر قطیدوس کے نام سے کرتا ہے شیخ الرئیس اپنی تصانیف میں اسکا ذکر قاقلہ کے نام سے کرتا ہے۔

مقام پیدائش: نیپال، جاوا، لنکا، چین، کوچین، ٹرانکور، منگلور، آسام، گجرات، مالابار، میسور اور بنگال جیسے گرم ملکوں میں پیدا ہوتی ہے۔ یورپ میں بھی جہاں کی آب وہوا اسکے موافق ہو پائی جاتی ہے۔

اقسام: مناسب اسمی کے لحاظ سے الائچی کی دو قسمیں ہیں۔

ا۔ الائچی خورد ب: الائچی کلاں

نسلی اور عرضی اعتبار سے پانچ قسمیں ہیں۔

1۔ لنکا کی الائچی خورد۔ 2۔ سیام وچین کی الائچی گول 3۔ بنگالی الائچی۔ 4۔ نیپال کی الائچی۔ 5۔ پردار الائچی

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارخ گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم وخشک درجہ سوم ہے۔ دید الائچی کو سردی کی طرف مائل کہتے ہیں۔ گرم مزاج والوں کے سینہ اور پھیپھڑوں کو نقصان دیتی ہے جبکہ اس کی اصلاح کیرا اور بنسلوچن (طباشیر سفید) سے ہو جاتی ہے۔

اس کا بدل الائچی کلاں، نصف وزن کباب چینی اور حب اللسان ہے۔

مقدار خوراک: سفوفاً ومعجوناً دو سے چار گرام تک ہے جبکہ حکمائے مغرب 15 سے 20 گرین تک بھی اسے استعمال کرتے ہیں۔ تجزیہ سے 1۔ لطیف روغن جس میں ٹرپی فین ایک تارپین ہوتی ہے۔ 2۔ ثقیل روغن وغیرہ دریافت ہوئے ہیں۔

افعال و خواص: یہ دوا محلل، ملطف اور محلل ریاح ہے۔ منہ میں رکھنے سے غدد لعابی کی رطوبت کا اخراج ہو جاتا ہے۔ اس کی معطر کیفیت سے رطوبات معدہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ معدہ کو قوی و مضبوط دانہ الائچی خورد، مصطگی رومی اور طباشیر ہموزن لیکر باریک سفوف تیار کریں اور صبح و شام دانتوں پر ملیں دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھیں گے۔

ھوالشافی: ۔ دانہ الائچی خورد اور دال سفید ہموزن لیکر باریک سفوف بنائیں۔ تین گرام کی مقدار میں علی الصبح روزانہ ہمراہ شیر گاؤ تازہ دیں، احتلام کیلئے مفید ہے۔

بال لمبے کرنا

املی کو رات پانی میں بھگو دیں صبح اس کے پانی سے سر دھوئیں اس سے بال لمبے ہو جاتے ہیں اس عمل کو ہفتے میں تین بار کریں اس کے بعد ناریل کا تیل استعمال کریں۔

(رابعہ نورین، دائرہ دین پناہ)

اصلاح کا آسان نسخہ

دو رکعت نفل نماز توبہ کی نیت سے پڑھ کر یہ دعا مانگو۔

کہ اے اللہ میں آپ کا سخت نافرمان بندہ ہوں۔ میں فرمانبرداری کا ارادہ کرتا ہوں، مگر میرے ارادے سے کچھ نہیں ہوتا اور آپ کے ارادہ سے سب کچھ ہو سکتا ہے، میں چاہتا ہوں کہ میری اصلاح ہو مگر ہمت نہیں ہوتی آپ ہی کے اختیار میں ہے میری اصلاح۔ اے اللہ میں سخت نالائق ہوں، سخت خبیث ہوں، سخت گنہگار ہوں، میں تو عاجز ہو رہا ہوں آپ ہی میری مدد فرمایئے۔ میرا قلب ضعیف ہے۔ گناہوں سے بچنے کی قوت دیجئے میرے پاس کوئی سامان نجات نہیں۔ آپ ہی غیب سے میری نجات کا سامان پیدا کر دیجئے۔ اے اللہ جو گناہ میں نے اب تک کئے ہوں انہیں تو اپنی رحمت سے معاف فرمایئے۔ گو میں یہ نہیں کہتا کہ آئندہ ان گناہوں کو نہیں کروں گا میں جانتا ہوں کہ آئندہ پھر کروں گا لیکن پھر معاف کرالوں گا۔

غرض اسی طرح سے روزانہ اپنے گناہوں کی معافی اور عجز کا اقرار اور اپنی اصلاح کی دعا اور نالائقی کو خوب اپنی زبان سے کہہ لیا کرو۔ صرف دس منٹ روزانہ یہ کام کر لیا کرو۔ لو بھائی دوا بھی مت پیو۔ بد پرہیزی بھی مت چھوڑو صرف اس تھوڑے سے نمک کا استعمال سوتے وقت کر لیا کرو۔ آپ دیکھیں گے کہ کچھ دن بعد غیب سے ایسا سامان ہوگا کہ ہمت بھی قوی ہو جائے گی۔ شان میں بھی کمی نہ ہوگی۔ دشواریاں بھی پیش نہ آئیں گی۔ الغرض! غیب سے ایسا سامان ہو جائیگا کہ آپ کے ذہن میں بھی نہیں ہے۔

(حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی صاحب نور اللہ مرقدہ)

بواسیر

مولی نیم 5 تولہ، مصبر 3 تولہ، سناء مکی 1 تولہ سفوف بنا کر پانی کیساتھ گولیاں بنائیں۔

صبح، دوپہر گولیاں پانی کیساتھ استعمال کریں۔

(علی ہاشم، لیہ)

ازلی دشمن سے سنجیدہ ملاقات

(حافظ سجاد احمد پراچہ' کراچی)

شیطان چونکہ انسان کا کھلا دشمن ہے اس لیے ہر راستے اور موڑ پر آتا ہے جب انسان کی موت کا وقت ہوتا ہے جب تک روح جسم سے جدا نہ ہو جائے یہ پیچھے نہیں ہٹتا چونکہ جہالت بہت بڑا اندھیرا ہے اور اُمت مسلمہ کا بہت بڑا طبقہ اس اندھیرے میں ڈوبا ہوا ہے

شیطان روزِ اول سے انسان کا دشمن ہے شیطان کا مقصد انسان کو کفر تک پہنچانا ہی نہیں بلکہ ہر وقت اپنے وساوس سے پریشان ہلاک برباد کرنا ہے۔ خلیفۂ ارض کو شیطان نے مکروفریب سے کفر تک ہی نہیں پہنچایا بلکہ ہلاک اور برباد بھی کیا۔ انسانی تاریخ میں کئی قومیں شیطان کے جال میں پھنس کر بری طرح گمراہ ہوگئیں اس روئے زمین پر انسان کو بت پرستی تک پہنچانے میں شیطان نے بڑی لمبی چوڑی محنت کی' دین اسلام حق مذہب ہے اور علم روشنی ہے۔ اولیاء اللہ چونکہ صاحب بصیرت لوگ ہوتے ہیں جب علم کی روشنی مدھم پڑتی ہے اور لوگ صاحب بصیرت اشخاص سے دور ہو جاتے ہیں شیطانی قوت کیلئے راستے ہموار ہونا شروع ہو جاتے ہیں گزشتہ قومیں جس طرح بدعادات' رسومات اور گمراہی میں داخل ہوئیں ان پر شیطان نے حق کو بگاڑ کر' بدعادات' رسومات اور گمراہی کو حق بنا کر پیش کیا وہ قومیں ضلالت اور گمراہی سے بڑھ کر کفر تک چلی گئیں اور کفر کو حق سمجھے رکھا قوم لوط پر جس فعل بد کی وجہ سے عذاب الٰہی نازل ہوا اس کی ابتدا شیطان نے کی۔ بنی اسرائیل کے ایک عابد کا تفصیلی واقعہ کتب میں موجود ہے یہ بڑا عبادت گزار شخص تھا اور عبادت کی شہرت تھی' ایک لڑکی جس کے بھائی جہاد کیلئے جا رہے تھے اپنی بہن کو اس عابد کے پاس چھوڑ گئے جب تک ہماری واپسی ہو یہ آپ کی حفاظت میں رہے۔ چنانچہ شیطان نے عابد پر اپنا جادو چلانا شروع کر دیا حتیٰ کہ یہ عابد زنا میں مبتلا ہو گیا اور لڑکی حاملہ ہوگئی اس صورتحال سے یہ عابد پریشان ہوا تو شیطان نے اس لڑکی کو عابد سے قتل کروا دیا کچھ عرصہ گزرنے کے بعد لڑکی کے بھائی اپنی بہن کو لینے عابد کے پاس آئے تو اس عابد نے مکروفریب سے رونا شروع کر دیا اور بتایا کہ وہ بیمار ہوگئی تھی اور اسی بیماری میں موت واقع ہوگئی اور ان کو قبر دکھا دی۔ لڑکی کے بھائی مطمئن ہو کر واپس چلے گئے شیطان نے خواب میں لڑکی کے بھائیوں پر اصل حقیقت ظاہر کر دی' لڑکی کے بھائیوں نے قبر کھودی اور بہن کو قتل کیا ہوا پایا چنانچہ اس عابد کو گرفتار کر لیا گیا اور جب سولی پر چڑھانے کا وقت آیا شیطان اس عابد کے پاس آیا اور کہا اگر تو میری ایک بات مان لے تو میں تجھے بچا سکتا ہوں۔ عابد نے وعدہ کر لیا شیطان نے کہا تو اللہ کا انکار کر دے۔ اس عابد نے جب اللہ کا انکار کر دیا شیطان وہاں سے چل دیا۔ شیطان چونکہ انسان کا کھلا دشمن ہے اس لیے ہر راستے اور موڑ پر آتا ہے جب انسان کی موت کا وقت ہوتا ہے جب تک روح جسم سے جدا نہ ہو جائے یہ پیچھے نہیں ہٹتا چونکہ جہالت بہت بڑا اندھیرا ہے اور اُمت مسلمہ کا بہت بڑا طبقہ اس اندھیرے میں ڈوبا ہوا ہے۔ مسلمان صرف نماز' روزہ' حج' زکوٰۃ کو دین سمجھتا ہے دیگر ارکان اسلام اور دینی علوم سے ناواقفیت ہے اور لوگ شیطانی وسوسے کی وجہ سے احساس برتری کا شکار ہیں۔ ہم اسلام کے بارے میں سب کچھ جانتے ہیں اور حالت یہ ہے دن رات بڑے بڑے گناہ سرزد ہو رہے ہیں اور جہالت کی وجہ سے معلوم نہیں ہوتا یہ بھی گناہ ہے۔ حلال وحرام کی تمیز تک نہیں ہے۔ جب تک بندے کو گناہوں کا علم نہ ہو گناہوں سے کیسے بچ سکتا ہے۔ مسلمان کی زبان سے اکثر یہ جملے صادر ہوتے ہیں معلوم نہیں ہم سے کون سا گناہ ہو گیا یا ہمیں کون سے گناہ کی سزا مل رہی ہے اگر اللہ تعالیٰ ہر گناہ پر پکڑ کرنا شروع فرما دے تو کون ہے جو بچ سکے یہ تو اس کی شانِ ستاری ہے ہم دن رات گناہوں کی دلدل میں پھنسے ہوئے ہیں مگر وہ رحمان ورحیم پکڑتا نہیں ہے لیکن جب بندے کے گناہ بہت ہی زیادہ بڑھ جائیں پھر وہ پکڑتا ہے اور بندہ چیختا چلاتا ہے اس کو پکارتا ہے فریاد کرتا ہے لیکن جب یہ بندہ صحیح سالم تندرست تھا اس وقت کبھی اس کو اللہ یاد نہیں آیا اور اب یا اللہ رحم فرما کرم فرما کی صدائیں بلند کرتا ہے چونکہ اس بندے نے دین اسلام کے علوم سے اپنے دل کو منور نہیں کیا اور حق راستے کی رہنمائی حاصل نہیں کی اور اللہ کی یاد سے غافل ہو گیا جس سے شیطان غالب آیا اور اس نے گناہوں میں بری طرح پھانس دیا اور یہ بندہ گناہ کر کے اپنے آپ کو بے گناہ سمجھتا رہا۔ جہالت کے ساتھ غفلت کے پردے پڑے ہوئے ہیں۔ شیطان جب دیکھتا ہے بندہ اللہ کی یاد سے غافل ہے تو وہ اپنا زہر اندر منتقل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ غافل شخص پر شیطانی قوت کا اثر بہت بڑھ جاتا ہے حتیٰ کہ شیطان ایسے شخص کو اپنا آلۂ کار بنا لیتا ہے۔ آج اُمت مسلمہ کا بڑا طبقہ اللہ کی یاد سے غافل ہے (باقی صفحہ نمبر 46)

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر 5

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ حضرت علیؓ میں اٹھارہ ایسی صفات ہیں جو کسی اور صحابی میں نہیں ہیں جس جگہ قرآن کریم میں یا ایھا الذین آمنوا آیا ہے وہاں یہ سمجھنا چاہیے کہ حضرت علیؓ ایمان والوں کے امیر وشریف ہیں۔ **(فضائل صحابہ صفحہ 96)**

حضرت عمران بن حصینؓ سے روایت ہے کہ نبی ﷺ نے فرمایا علیؓ مجھ سے ہیں اور میں ﷺ ان سے ہوں اور وہ ہر ایمان والے کے یار ومددگار ہیں۔ **(ترمذی)**

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے کہ سرکار دو عالم ﷺ نے فرمایا علیؓ کی طرف دیکھنا بھی عبادت ہے۔ **(ترمذی)**

حضور ﷺ کا ارشاد ہے میں نے یہ دعا کی ''الٰہی! میرے اہل بیت میں سے کسی کو جہنم میں نہ ڈالنا تو اللہ نے میری یہ دعا قبول فرمالی''۔ **(الصواعق المحرقۃ صفحہ 244)**

حضرت مسور بن مخرمہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہؐ نے فرمایا فاطمہؓ میرے جسم کا ٹکڑا ہے، جس نے اسے ناراض کیا اس نے مجھے ناراض کیا۔ **(بخاری، مسلم)**

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول کریمؐ نے ارشاد فرمایا جس نے ان دونوں یعنی حسن وحسینؓ سے محبت کی اس نے مجھ سے محبت کی اور جس نے ان دونوں سے بغض رکھا اس نے مجھ سے بغض رکھا۔ **(فضائل الصحابہ للنسائی)**

حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ حضورؐ نے فرمایا کہ حسن اور حسینؓ دونوں دنیا میں میرے پھول ہیں۔

حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ نبی کریمؐ بیت الخلاء میں داخل ہوئے تو میں نے آپ کیلئے پانی رکھ دیا جب باہر نکلے تو فرمایا یہ کس نے رکھا ہے؟ آپ کو بتایا گیا تو آپؐ نے میرے لیے یہ دعا فرمائی۔ ''اے اللہ اسے دین کی سمجھ عطا فرما'' **(بخاری)**

حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ آپؐ جب عبداللہ بن جعفرؓ کو سلام کرتے تو فرماتے اے دو پروں یا دو بازوؤں والے کے بیٹے تم پر سلام ہو۔ **(بخاری)**

ہر قسم کی درد و تکلیف کیلئے

(محمد ادریس)

پارہ نمبر 15 سورۂ بنی اسرائیل آیت نمبر 105 اول وآخر درود شریف پڑھیں اور درمیان میں آیت تین یا سات بار یقین کیساتھ پڑھ کر ہاتھ پر دم کر کے جس جگہ درد یا تکلیف ہو پھیریں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی

ورزش کریں تندرستی پائیں

سید عرفان احمد

اگر سخت ورزش کرتے کرتے یکدم ورزش ختم کرلی جائے تو ہوسکتا ہے کہ خون عضلات ہی میں رہ جائے اور دماغ یا دل یا معدے میں واپس نہ جائے۔ دماغ میں جب پوری مقدار میں خون نہیں ہوگا تو اس سے غنودگی کی شکایت ہوسکتی ہے۔

آپ نے ورزش کرنے کا پختہ ارادہ کرلیا ہے؟ گویا آپ نے صحت مند رہنے کا فیصلہ کرلیا ہے۔ اچھی بات ہے! لیکن محض وزن اٹھالینا یا بھاگ دوڑ اچھل کود کر لینا ہی ورزش نہیں ہے نہ بے تکی اور بے ڈھب ورزشوں سے آپ صحت و تندرستی حاصل کرسکتے ہیں۔

ورزش کرنے کیلئے سب سے پہلے مستقل مزاجی ضروری ہے۔ اپنے مزاج پر غور کیجئے کہ آپ شوق اور جذبات میں آ کر ابتدا میں تو خوب ورزش کرلیں لیکن چند ہفتوں یا مہینوں کے بعد یہ جوش ٹھنڈا پڑ جائے۔ یہ انداز نہ صرف نامناسب ہے بلکہ آپ کے جسم اور صحت کیلئے خطرناک بھی ہے۔

جو لوگ نئے نئے ورزش کی ابتدا کرتے ہیں ان کے متعلق سب سے زیادہ یہی شکایت ملتی ہے کہ وہ زیادہ وزن کے ساتھ زیادہ دیر تک ورزش کررہے ہیں۔ اسی طرح ان کے عضلات درد کرتے ہیں تو وہ اس درد کو یہ سوچ کر نظرانداز کردیتے ہیں کہ یہ درد عضلات میں بڑھوتری کی علامت ہے۔ کئی نوجوان یہ بھی سوچتے ہیں کہ ورزش کرنے سے جب تک جسم میں درد نہ ہو‘ ورزش کا کوئی فائدہ نہیں ہے لیکن ان کا یہ خیال غلط ہے۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ عضلات میں یہ درد اس وقت ہوتا ہے جب آپ کوئی نئی ورزش کا آغاز کرتے ہیں اور یہ درد اس بات کی علامت ہوسکتا ہے کہ آپ حد سے زیادہ ورزش کررہے ہیں۔ چنانچہ ایسی صورت میں ورزش کے اوقات اور طریق کار میں تبدیلی ضروری ہے۔

ٹارگٹ زون: ہر جسم کے عضلات اور نظام قلب وشرائن کی صحت کیلئے ایک خاص مقدار میں ورزش کافی ہوتی ہے۔ یہ ورزش کی وہ مقدار یا سطح ہوتی ہے جو اگرچہ جسمانی تندرستی میں اضافے کے لیے تو ضروری ہوتی ہے لیکن محفوظ حد سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس لیے کہ اگر آدمی تندرستی کی محفوظ حد سے زیادہ ورزش کرے تو اس کیلئے نقصان دہ ہوسکتی ہے۔ آپ کو ورزش کے پروگرام پر عمل کرنے سے پہلے اسی ”ٹارگٹ زون“ کے بارے میں معلوم کرنا ہے۔ اس مقصد کیلئے ٹارگٹ زون کا چارٹ آپ کی مدد کرے گا۔

ہر شخص کا ٹارگٹ زون اس کی زیادہ سے زیادہ ایروبک طاقت کا 60 سے 80 فیصد ہوتا ہے۔ ساٹھ فیصد سے کم پر اسے ورزش کے نسبتاً کم صحیح فوائد حاصل ہوتے ہیں اور 80 فیصد سے زیادہ پر اسے اپنی سکت سے زیادہ مشقت کرنی پڑتی ہے۔ ٹارگٹ زون وہ نکتہ یا مقام ہے کہ جس پر پھیپھڑے دوران خون کیلئے آکسیجن تیار کرتے ہیں لیکن یہ آکسیجن خون کے ذریعے سے عضلات میں منتقل نہیں ہوسکتی تاکہ عضلات زیادہ ورزش کے نتیجے میں زیادہ تیزی سے مزید توانائی تیار کرسکیں۔ چنانچہ اس مقام پر جسمانی عضلات ایروبک طور پر مزید سرگرم نہیں رہ پائے۔ آکسیجن کی ایک محدود فراہمی کے باعث دل بھی زیادہ تیزی سے دھڑکنے کے قابل نہیں رہتا۔

عام طور پر 20 سے 30 منٹ تک ٹارگٹ زون کی کیفیات برقرار رہنے سے نظام قلب پر خوشگوار اثر مرتب ہوتا ہے۔ یہ بھی ضروری ہے کہ ٹارگٹ زون تک پہنچنے سے پہلے روزانہ ورزش شروع کرتے ہوئے پانچ سے دس منٹ تک جسم کو گرم اپ کرلیا جائے۔ اس وارم اپ سے اول تو دل‘ دوران خون اور عضلات اچانک ورزش کے خدشے سے دوچار نہیں ہوں گے اور دوم جسم کو گرمانے سے جوڑوں اور عضلات کو کسی چوٹ یا جھٹکے سے بھی محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس طرح ورزش کرنے کے بعد بھی پانچ سے دس منٹ تک ہلکی پھلکی ورزش کرکے جسم کو بتدریج ٹھنڈا کیا جائے۔

اگر سخت ورزش کرتے کرتے یکدم ورزش ختم کرلی جائے تو ہوسکتا ہے کہ خون عضلات ہی میں رہ جائے اور دماغ یا دل یا معدے میں واپس نہ جائے۔ دماغ میں جب پوری مقدار میں خون نہیں ہوگا تو اس سے غنودگی کی شکایت ہوسکتی ہے۔ دل کی جانب خون کم مقدار میں جائے گا تو اسے درکار مقدار کو پورا کرنے کیلئے زیادہ محنت کرنی پڑے گی۔ اس طرح معدے میں کم مقدار میں خون پہنچنے سے متلی کی شکایت ہوسکتی ہے۔

نبض کس طرح گنیں؟: یہ بات جاننے کیلئے کہ کیا آپ ٹارگٹ زون میں ہیں‘ اپنی نبض کی رفتار سے مدد لیجیے۔ نبض کی رفتار عام طور پر تقریباً وہی ہوتی ہے کہ جو قلب کی دھڑکنے کی رفتار۔ اس طرح آپ نبض کی رفتار سے بہ آسانی قلب کی رفتار معلوم کرسکتے ہیں۔ نبض کی رفتار معلوم کرنے کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ کلائی پر نبض کو (انگوٹھے والی سمت سے) دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے یا انگلیوں سے آہستہ سے دبا کر اس کی حرکت کو محسوس کریں۔ نبض ہمیشہ ورزش ختم کرنے کے فوراً بعد شمار کیجئے‘ اس لیے کہ آہستہ آہستہ نبض کی رفتار کم ہوکر معمول کی رفتار پر آجاتی ہے۔

اب نبض بتائے گئے طریقے کے مطابق پکڑ کر چھ سیکنڈ تک اس کی حرکت کو محسوس کریں اور گنیں۔ پھر ایک منٹ کا شمار کرنے کیلئے اس کو دس سے ضرب دے دیجئے۔ اس طرح آپ کے پاس فی منٹ دل کی دھڑکن کا حساب آجائے گا۔

ورزش کی اقسام: ہر طرح کی ورزش یکساں طور پر جسمانی تندرستی کیلئے مفید نہیں ہوتی ہے۔ اصل یہ ہے کہ کس ورزش سے آپ کا نظام قلب متاثر ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ صرف وہ ورزشیں قلبی نظام کو صحت اور تندرستی کا ذریعہ بنیں گی جن سے مستقل طور پر دوران خون‘ دل اور عضلاتی ڈھانچے پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔ مثال کے طور پر وزن برادری کی ورزشوں سے عضلات سخت ہوتے اور تن جاتے ہیں جس کی وجہ سے عضلات میں کم خون گزرتا ہے۔ اس کے برخلاف ایروبک ورزشوں (جاگنگ‘ دوڑ ناوغیرہ) کے دوران مستقل طور پر ایک ترتیب سے عضلات میں تناؤ آتا ہے اور پھر وہ حالت سکون میں آجاتے ہیں۔ اس طرح عضلات میں بہتر طور پر خون کی روانی جاری رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ایروبک ورزشوں کو اردو میں ”ہوا زا ورزشیں“ کہتے ہیں‘ یعنی ہوادار ورزشیں۔ بہ الفاظ دیگر یہ کہا جاسکتا ہے کہ جسمانی تندرستی اور نظام دوران خون و نظام قلب و شرائن کی صحت کیلئے ایروبک ورزشیں ہی کرنی چاہئیں۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ ایروبک ورزشیں (باڈی بلڈنگ یا وزن برداری کی ورزشیں) کرنے کا کوئی فائدہ نہیں۔ ان ورزشوں کے اپنے دیگر فوائد ہیں مثلاً ان ورزشوں سے عضلات کی قوت میں ضرور اضافہ ہوتا ہے‘ ان سے دوران خون بھی بڑھتا ہے لیکن یہ ورزشیں قوت برداشت کو نہیں بڑھاتیں۔ نیز وزن برداری کی ورزشیں مستقل طور پر کی بھی نہیں جاسکتیں۔

ایروبک ورزشیں آہستہ آہستہ عضلات کو کافی مقدار میں خون کی فراہمی جاری رکھتی ہیں ایروبک ورزشیں ہفتے میں تین دن بیس منٹ کیلئے کرلی جائیں تو ایک عام آدمی کی جسمانی تندرستی کیلئے کافی ہے۔

مایوسی سے محفوظ رہنے کیلئے

اس اسم مبارک اَلْغَفُوْرُ کا باقاعدگی سے ورد کرنے والا ہر قسم کے سر درد، بخار اور مایوسی سے محفوظ رہے گا اور یہ اسم مبارک آخرت میں اس کی مغفرت کا ذریعہ بنے گا۔ (محمد اسامہ)

کیڑے کے کاٹے کا علاج: اگر برساتی کیڑا کاٹ لے تو اس پر لیموں کا رس لگائیں۔ انشاء اللہ بہت جلد آرام حاصل ہوگا۔

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے؛ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہورہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

میں چونکہ ان کا پڑوسی ہوں اور خود میری عبادت اور مراقبے میں خلل ہوتا ہے میں نے اپنے عمل اور طریقے کئی آزمائے لیکن میں ناکام رہا آپ کے طریقے نے ان کا جھگڑا ختم کردیا ہے اور نفرت کی آگ محبت میں بدل گئی ہے لہٰذا یہ عمل لینے کے لیے آپ کو سارے عمل جو میں نے صدیوں کی محنت سے حاصل کیے ہیں وہ دینے کو تیار ہوں اتنی دیر میں وہ اونٹ نما کتا جس پر میں سوار تھا بولا ہاں ضرور دیں میں نے پوچھا تم کون ہو کہنے لگا میں لاہوت کے عالم کی ایک مخلوق ہوں نہ انسان نہ جن ہوں سورۂ اخلاص کا عامل ہوں اب تک تمہاری دنیا کے حساب کے مطابق میں نے 673 ارب سورۂ اخلاص پڑھ لی ہے۔ پھر وہ سورۂ اخلاص کے جو فوائد اور فضائل بتانے لگے میں خود حیران ہوگیا پھر کہا کہ میں اب سدا تمہارا خادم ہوں ساری زندگی تمہاری خدمت کروں گا۔ واقعی وہ ابھی تک میرا دوست ہے۔

آخر کار میں نے اسے جھگڑا ختم کرنے والی آیت کی اجازت دیدی وہ بہت خوش ہوئے میرا ماتھا چوم لیا پھر وہ جواہر اور انمول ہیرے جو ان کے پاس تھے مجھے دینا شروع کیے۔ یقین جانیے جن چیزوں کو آج تک میں نے معمولی سمجھا تھا وہی میرے لیے قابل قدر بن گئیں میں سنتا جارہا تھا اور حیران ہورہا تھا بہت دیر تک وہ مجھ سے باتیں کرتے رہے پھر انہوں نے مجھ سے دوستی کا عہد کیا اور ایک لفظ دیا کہ جب بھی آپ یہ لفظ سانس روک کر پڑھیں گے میں فوراً حاضر ہوجاؤں گا۔ آج تک جب بھی ان کی ضرورت پڑی ہے میں نے وہی لفظ سانس روک کر صرف چند بار کہا تو وہ عامل جن میرے پاس حاضر ہوتے ہیں۔

سندھی آدمی کی شکل وصورت اور سندھی آدمی کے لباس اور لہجے میں آتے ہیں وہ کام جو ناممکن ہو کلام الٰہی سے منٹوں میں سلجھا دیتے ہیں میں عامل جن کو بار بار تکلیف نہیں دیتا لیکن اس باکمال شخصیت کو یاد ضرور کرتا ہوں۔ میرے پاس ایک سابقہ حکمران آئے کہ میرا فلاں کام کرادیں میں نے اس عامل جن کو بلایا اور ان کا کام کرادیا اب وہ حکمران فوت ہوگئے ہیں۔

اب سنیے اس جھگڑے والے خاندان کی کہانی! جب میں عامل جن سے اجازت لے کر رخصت ہونے لگا تو انہوں نے مجھے ایک پتھر دیا جو چکنا، چھوٹا سا پتھر تھا بظاہر عام سا لیکن اس کے فوائد مجھے بتائے کہ آپ جب بھی اس کو زبان لگائیں گے تو یہ پھل، کھانے یا ڈش کا ذائقہ دے گا اور اسی پھل یا ڈش سے پیٹ بھرے گا اور اس کے ذائقے کا ڈکار آئے گا میں نے سینکڑوں بار اس پتھر کو آزمایا واقعی مفید پایا آج تک وہ پتھر میرے پاس ہے۔ ایک بار ایک غریب آدمی حج پر جارہا تھا اسے میں نے غائب ہونے والی آیت بتائی کہ وہ بغیر رقم کے چلا گیا اور پتھر دیا 82 دن وہ مکہ مکرمہ اور مدینہ منورہ میں رہا اور یہی پتھر اس کی خوراک کی ساری ضروریات پوری کرتا رہا۔

میں یہ پتھر لے کر رخصت ہوا تو تھوڑے فاصلے پر وہ جھگڑے والا خاندان میرے تعاقب میں آیا کہنے لگا مجھے اس عامل جن نے بتایا کہ آپ نے ہمارا جھگڑا ختم کرایا اب ہم میاں بیوی بے شمار بچوں سمیت آپ کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں ہم غریب ہیں اور تو خدمت کر نہیں سکتے آپ جب بھی ٹھٹھہ کے مکلی کے قبرستان آئیں ہمارے گھر سے کھانا کھایا کریں۔ میں نے ان سے کئی بار کھانا کھایا حلال اور طیب کھانا ہوتا ہے اور خوب لذیذ ہوتا ہے۔ جب بھی جاتا ہوں ضرور کھاتا ہوں سالہا سال سے وہ خوش وخرم زندگی بسر کررہے ہیں۔

وہ کتا نما اونٹ جب سارے قبرستان کی سیر کراچکا اور قدرت کے عجائبات دکھا چکا تو اب اس نے اڑنا شروع کردیا، اڑتے اڑتے ایک بہت بڑی غار میں گیا اب اس کی شکل ابابیل کی طرح ہوگئی اور اندھیرے غار میں اڑتے اڑتے بہت دیر کے بعد ایک نیا جہاں اور نیا عالم آگیا وہ ایسا عالم تھا کہ میں اس عالم کو الفاظ کے نقشے میں بیان نہیں کرسکتا وہ انسان نہیں تھے وہاں جنات نہیں تھے بس کوئی اور مخلوق تھی جسے میں کبھی نہیں جانتا تھا۔ اس عالم کی ہر شے انوکھی، ہر چیز نرالی اور میں اپنے الفاظ میں اسے سائنسی کہوں گا کہ یہاں جدید سے جدید سائنس بھی اس کے آگے ناکام اور بے حیثیت تھی۔ ہر چیز خود کار، ہر چیز لاجواب، نفرت جھگڑے اور ناچاقی نام کی چیز اس معاشرے میں نہیں تھی، کیسا معاشرہ، عالم اور دنیا تھی بس میرے پاس الفاظ نہیں میں بہت دیر وہاں رہا اور اس قدرت کے انوکھے نظام کو دیکھتا رہا وہاں ان کے خاندان کے بے شمار اور لوگ ملے۔ میں لوگ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ میں انہیں انسان تو کہہ نہیں سکتا کہ وہ اس عالم کے لوگ نہیں۔ ان میں سے ایک شخص کہنے لگا آپ نے کبھی اڑن طشتریوں کا نام سنا ہے میں نے کہا ہاں اخبارات اور کتابوں میں ضرور پڑھا، کہنے لگا وہ ہمارا جہان ہے اور اس جہان سے بعض اوقات ہم تمہارے جہان میں کبھی کبھی آتے ہیں اور بغیر نظر آئے تو ہم سارے تمہارے جہان میں آتے ہیں چونکہ مکلی میں ہمارا آنا جانا بہت زیادہ ہے تو میں نے آپ کو بہت خلوص اور نور سے سورۃ اخلاص مع تسمیہ پڑھتے دیکھا تو مجھے اچھا لگا ہم نے کتے کے بچے کی شکل میں اپنا خاص آدمی بھیجا تم نے اس سے محبت کی اسے پیار دیا اسے سکون دیا، اس کا احترام کیا اگر تم اسے دھتکار دیتے تو آج اس عالم میں کبھی نہ ہوتے پھر ہم راضی ہوگئے اور آج آپ یہاں ہیں کہنے لگے اس سے قبل ہم آپ کی دنیا کے بے شمار لوگوں کو یہاں لائے ہیں پھر ان کے نام گنوائے جب وہ علامہ محی الدین ابن عربی کے نام پر آئے تو میں نے تصدیق کی واقعی میں نے ان کے یہ حالات کچھ پڑھے ہیں۔

کہا انسانوں کے عالم کا جو شخص بھی سورۃ اخلاص مع تسمیہ لاکھوں کروڑوں اور اربوں کی تعداد میں پڑھتا ہے ایک نہ ایک دن ہم اسے اپنے عالم کی سیر ضرور کراتے ہیں ہاں اس کی پشت پر کوئی باکمال ضرور ہو۔ میں عالم حیرت میں یہ باتیں سن رہا تھا اور حیران ہورہا تھا کہ یاالٰہی آپ نے سورۃ فاتحہ الحمد للہ رب العالمین فرمایا، عالم نہیں فرمایا۔ واقعی ہمارے عالم سے ہٹ کر دوسرے عالم بھی ہیں جن کا ہمیں علم بھی نہیں۔ ان میں ایک جوان کہنے لگا آپ کی سائنس کی ترقی اگر اربے سال مزید ہوتو بھی ہماری ترقی سے آگے نہیں نکل سکتی پھر انہوں نے اپنی ترقی کے وہ کرشمات دکھائے جو میری آنکھ نے نا کبھی دیکھے نہ کانوں نے کبھی سنے، نا کبھی ذہن نے سوچا۔ بس وہ عالم حیرت ہی تھا جو الفاظ کیا احساسات سے بھی بالاتر تھا۔ (جاری ہے)

قوت حافظہ کیلئے

اگر کسی کے اندر بھول زیادہ ہوگئی ہو یا یادداشت کمزور ہوگئی ہو وہ روزانہ عشاء کی نماز کے بعد 41 مرتبہ پڑھے انشاء اللہ برسوں کی باتیں یاد رہیں گی۔ وَمَنْ یَّھْدِ اللّٰہُ فَمَالَہٗ مِنْ مُّضِلٍّ ط (سورۃ الزمر پارہ نمبر 24 آیت نمبر 27)

اور جس کو اللہ تعالیٰ ہدایت دیدیں اس کو کوئی گمراہ کرنے والا نہیں۔

محمد شاہد رضا...... جہانیاں منڈی

درد کو دور کرنا:۔ سورۃ اللھب (پ 30) کو اگر درد کی جگہ لکھ کر باندھ دیا جائے تو درد بہت جلد دور ہوجائے گا۔

خدمت گار جانور سے دلچسپ ملاقات

عثمان فاروق، لاہور

ایک شیر نے خچر سے پوچھا: تم جنگل کے سب جانوروں سے الگ نظر آتے ہو تمہارے آباؤ اجداد کون ہیں اور کس قبیلے سے تعلق رکھتے ہو؟ اس نے جواب دیا: حضور! میرے ماموں کو نہیں جانتے؟ وہ جو صبا رفتار اور شاہی اصطبل کی آبرو ہے“

گدھا انسان کا سب سے پرانا خادم ہے اس نے دنیا کے تقریباً ہر گوشے میں قابل قدر خدمات انجام دی ہیں۔ موجودہ مشینی دور میں بھی جبکہ نقل وحمل کے وسائل میں عظیم اور حیران کن انقلاب آچکا ہے‘ گدھا بدستور غریبوں کی سواری اور بعض مقامات پر روزگار کا واحد ذریعہ ہے۔

گدھے کا حیوانات کے جس خاندان سے تعلق ہے خاندان کے دوسرے ارکان گھوڑا اور زیبرا ہیں۔ ان کا شمار دودھیل جانوروں میں ہوتا ہے۔ دنیا کے کسی خطے اور گوشے میں نکل جایئے‘ تپتے ہوئے ریتلے صحراؤں‘ بے آب و گیاہ چٹیل میدانوں‘ سنگلاخ اور دشوار گزار پہاڑوں اور جنگلوں تقریباً ہر جگہ آپ گدھا موجود پائیں گے۔

ماہرین حیوانیات کا خیال ہے کہ وادی نیل گدھے کی جنم بھومی میں ہے۔ یہیں سے اس کی نسل ایشیاء پہنچی۔ برطانیہ میں یہ نویں دسویں صدی عیسوی کے بعد داخل ہوا۔ فلسطین میں بعض مقامات پر کھدائی کے دوران گدھے کی تقریباً تین ہزار سال قبل مسیح پرانی ہڈیاں ملی ہیں۔ انجیل میں جگہ جگہ اس کا ذکر آتا ہے۔ گدھا دو قسم کا ہے جنگلی اور پالتو۔ جنگلی گدھے کو گورخر بھی کہتے ہیں۔ ایک زمانے میں برصغیر پاک وہند اور جنوب مشرقی ایران میں بکثرت پائے جاتے تھے ایران میں تو ان کا وجود تقریباً ختم ہوچکا ہے۔ 1952ء میں بھارتی حکومت نے ایک قانون کی رو سے انہیں نایاب جانوروں کی فہرست میں شامل کرلیا تھا۔ جنگلی گدھے خوبصورت‘ مضبوط اور توانا ہوتے ہیں مزاج کے لحاظ سے بڑے سرکش اور جنگجو ہیں۔ کیا مجال کسی کو اپنے قریب پھٹکنے دیں۔ 34 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے دوڑتے ہیں۔ ہرش وردھن کے زمانے میں نالندہ یونیورسٹی میں جو طالب علم بداخلاق یا گستاخ ہوتے انہیں بطور سزا گدھے کی کھال پہنا کر شہر میں بھیک مانگنے بھیج دیا جاتا‘ لیکن ماہرین حیوانات کا کہنا ہے گدھا جس نسل کا رکن ہے ذہانت‘ طراری اور پھرتی اس کے خصوصی اور نمایاں اوصاف ہیں۔ ماہرین نے اسے ہنس سے بھی زیادہ ذہین اور چالاک قرار دیا ہے۔ یاد رہے جانوروں کی دنیا میں ہنس عقل اور دانشمندی کا پتلا سمجھا جاتا ہے۔ گدھے کی اوسط عمر تیں‘ چالیس برس ہے۔ سب سے طویل عمر پانے والا افسانوی گدھا وہ ہے جس کا ذکر انجیل میں اکثر مقامات پر آیا ہے یہ گدھا کائنات کے معرض وجود میں آنے کے چھ دن بعد پیدا ہوا تھا۔ بلعم کے گدھے کے متعلق مشہور ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام جب اللہ کی راہ میں اپنے جلیل القدر فرزند حضرت اسماعیل کی قربانی پیش کرنے روانہ ہوئے تو اس پر سوار تھے۔ یہی گدھا بعد میں حضرت موسیٰ علیہ السلام کے بیوی بچوں کو مصر واپس لاتا ہے‘ مگر اس کی زندگی کا سنہری دور ابھی آنے والا تھا۔ اس کی پیش گوئی انجیل میں یوں کی گئی: ”خوشی مناؤ اے دختر صہیون! چلاؤ اے دختر یروشلم! اپنے بادشاہ کو پہچانو جو تم میں آنے والا ہے۔ امن اور آشتی کا پیامبر اور غریبوں کا نجات دہندہ......ایک سفید گدھے پر سوار......“ چنانچہ انجیل کی اس حکایت کے مطابق اس گدھے نے حضرت عیسیٰؑ کو بیت المقدس پہنچایا۔ گدھا بار برداری اور سواری کے کام تو آتا ہی ہے‘ انسان پر اس کا سب سے بڑا احسان یہ ہے کہ اس سے خچر پیدا ہوا۔ وہ کہاوت تو آپ نے سنی ہوگی ایک شیر نے خچر سے پوچھا: تم جنگل کے سب جانوروں سے الگ نظر آتے ہو تمہارے آباؤ اجداد کون ہیں اور کس قبیلے سے تعلق رکھتے ہو؟ اس نے جواب دیا: حضور! میرے ماموں کو نہیں جانتے؟ وہ جو صبا رفتار اور شاہی اصطبل کی آبرو ہے“۔ خچر میں ماں اور باپ دونوں کی تمام خصوصیات جمع ہوگئی ہیں۔ استقلال‘ تحمل‘ مستقل مزاجی اور ہر قسم کی آب وہوا میں بخوبی کام کرنے کی صلاحیت باپ کی طرف سے ورثے میں ملی تو ماں کی طرف سے جسمانی مضبوطی‘ اور طاقت جیسے اوصاف میسر آئے۔ کہتے ہیں مشہور رومی ملکہ پوپیا کے خچروں کے زین سونے کے تھے اور شہنشاہ نیرو کے خچروں کے پاؤں میں نقرئی نعل جڑے ہوئے تھے۔

گدھے کا چمڑا نہایت کارآمد اور مفید ہے۔ اس میں سختی کے ساتھ ساتھ الاسٹک کی سی لچک اور نرمی بھی پائی جاتی ہے۔ آپ کو یہ سن کر شاید حیرت ہو کہ گدھے کے چمڑے سے اعلیٰ قسم کے پائیدار جوتے‘ ڈھولکیں اور چھلنیاں تیار کی جاتی ہیں۔

قوت فیصلہ پیدا کیجئے

نسرین ہاشمی

ہماری تمام کامیابی کا راز یہ تھا ہم وقت کو عین چوٹی سے پکڑ لیتے تھے دوسروں کی عادت تھی وہ قیمتی وقت میں ڈھیل ڈھال کرتے رہتے

ہر قدم پر ہمیں فیصلے کرنے پڑتے ہیں بہت سے معاملات فوری فیصلوں کی مانگ کرتے ہیں وہ ہمیں غور وفکر اور منصوبہ بندی کی مہلت نہیں دیتے۔ عموماً اس قسم کے فیصلے خاصے اہم ہوتے ہیں اور ان کے نتائج ہماری اور ہمارے گردوپیش کے لوگوں کی زندگی پر اثر ڈالتے ہیں۔ ہر شخص کو زندگی میں متعدد بار ایسے حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے جن میں وہ صحیح فیصلہ کرنے میں دقت محسوس کرتا اور قطعی رائے قائم نہیں کرسکتا تذبذب یا پس وپیش کی یہ حالت قوت فیصلہ کے فقدان کا نتیجہ ہوتی ہے یہ اگر طبیعت کا خاصہ بن جائے تو اس آدمی کی انفرادیت مجروح ہوتی ہے اور وہ ہر بات میں دوسروں کا منہ دیکھنے کا عادی ہوجاتا ہے۔ یہ تربیت کی خرابیوں کے نتیجے میں ہوتا ہے۔ اگر کوئی بچہ بہت لاڈلا ہو تو اس کی ہر ضرورت دوسرے پوری کرتے ہیں اور نتیجہ میں وہ اپنے آپ پر اعتماد کرنے اور اپنی قوت فیصلہ کی نشوونما کرنے اور اسے آزمانے کا خیال تک نہیں کرتا۔ زندہ قومیں اور بڑے آدمیوں کا جائزہ لیں تو ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ان سب میں آزادانہ فیصلے کرنے اور اپنے فیصلوں پر جوش وخروش اور جرأت وحوصلہ کے ساتھ عمل پیرا ہونے کی قابلیت نظر آتی ہے اور انہیں بروقت فیصلہ کی قوت نے ہی اعلیٰ کامیابیوں سے ہمکنار کیا۔ ایک دانا کا قول ہے جتنا وقت تم اپنے دل کے ساتھ یہ فیصلہ کرنے میں گزارتے چلے جاتے ہو کہ دو کتابوں میں سے کون سی کتاب تمہارا لڑکا پہلے پڑھے اور کونسی بعد میں، اتنی دیر میں دوسرا لڑکا دونوں کتابیں ختم کرلیتا ہے۔ ایموس لارنس نے ایک جگہ کہا ہے کہ ہماری تمام کامیابی کا راز یہ تھا کہ ہم نے عجلت سے یعنی وقت پر کام کرنے کی عادت ڈالی تھی اور ہم وقت کو عین چوٹی سے پکڑ لیتے تھے لیکن دوسروں کی عادت یہ تھی وہ قیمتی وقت میں ڈھیل ڈھال کرتے رہتے تھے۔ نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ ان کا کام خراب ہوجاتا تھا۔ اگر زندگی میں آپ خود کو منوانے کی کوشش نہیں کرتے یا آپ میں قوت فیصلہ کی کمی ہے تو گویا آپ نے اپنے اندر کے آدمی کو کبھی ابھرنے ہی نہیں دیا ہے دوسروں کو یہ موقع دینا کہ وہ اپنی رائے آپ پر مسلط کردیں یا آپ کو اپنے مقاصد حاصل کرنے کی راہوں کو مسدود کردیں ایک طرح کی خود بربادی والی بات ہے۔

☆ موت ایک بے خبر ساتھی ہے۔ ☆ زمانہ کے پل پل کے اندر آفات پوشیدہ ہیں۔ ☆ عادت پر غالب آنا کمال فضیلت ہے

(اس ماہ کا دکھی خط)

سونے کو ہاتھ لگاتا ہوں مٹی بن جاتا ہے

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب۔ نام اور جگہ مکمل تبدیل کردیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں۔

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہٗ

اللہ تعالیٰ دین ودنیا کی تمام بھلائیاں عطا فرمائے آمین۔ حکیم صاحب! زندگی کے اس موڑ پر کھڑا ہوں جہاں ہر طرف دکھوں غموں اور کرب کے خوفناک اندھیاروں میں مایوسیوں کے عفریت منہ کھولے کھڑے ہیں اور جہاں زندگی اذیت اور موت فرحت محسوس ہوتی ہے۔ میں وہ انسان ہوں کرب و بلا کی شاید آخری سے بھی آخری حد کو چھو رہا ہوں۔ دکھ اور پریشانیاں ساون کے بادلوں کی طرح دوڑ دوڑ کر آرہے ہیں۔ ہر طرف اندھیرا ہی اندھیرا ہے‘ روشنی کی کوئی کرن بھی نہیں نظر آتی اور اب دو ہی راہیں رہ گئی ہیں یا تو موت کو گلے لگالوں یا پھر پاگل ہوجاؤں گا اور اب تو یہ حال بھی ہوچکا ہے کہ بعض اوقات خود کو بھول جاتا ہوں کہ میرا نام کیا ہے۔

میرا مسئلہ یہ ہے کہ عرصہ 2 سال سے بیروزگار ہوں بچے ہیں اچھے پڑھے لکھے لیکن بے کار قرض لے لے کر یہ صورت بن چکی ہے کہ شاید ہی کوئی دوست کوئی عزیز کوئی محلہ دار ہو جس کا قرض نہ دینا ہو۔ اب سفید پوش ہوں جو کسی کے آگے ہاتھ بھی نہیں پھیلا سکتا وگرنہ خدا نہ کرے‘ خدا نہ کرے خدا نہ کرے بازاروں میں مانگتا پھرتا۔ قرض کے انبار نہیں پہاڑ سر پر اٹھائے اٹھائے تھک چکا ہوں۔ مذہبی بندہ ہوں سود کو حرام سمجھتا ہوں اور اللہ کے ساتھ جنگ نہیں کرسکتا لیکن گزشتہ ماہ ایک عالم سے بحث ہوئی اس نے کہا کہ زندگی بچانے کیلئے مردار لیکن اتنا کہ زندگی بچ سکے کھاسکتا ہے لہٰذا لاہور کی ایک کمپنی کی ایڈ اخبار آواز میں دیکھی تو پندرہ ہزار قرض اٹھا کر اپلائی کردیا لیکن افسوس یہ سب فراڈ نکلا اور یہ لوگ خدا کے ان بندوں کو جو زندگی سے بیزار ہوچکے ہیں ان کو لوٹنے سے بھی نہیں چوکتے۔

حکیم صاحب مسئلہ یہ ہے کہ میں مذہبی آدمی ہوں اور ان باتوں پر یقین نہیں رکھتا کہ کوئی کسی کے خلاف جادو وغیرہ کرسکتا ہے لہٰذا میں سمجھا کہ دو ہی راستے ہیں کہ یا تو میری آزمائش ہے اور یا پھر میرے اعمال کی سزا۔ آزمائش اس لیے نہیں ہوسکتی کہ اتنا نیک نہیں کہ اتنی بڑی اور کڑی تکلیفوں سے گزارا جاؤں دوسری طرف گناہ گار تو ہوں لیکن ہر روز ہر دن ہر رات اپنے کردہ اور ناکردہ گناہوں کی معافی طلب کرتے کرتے آنکھوں کے آنسو بھی خشک ہوچکے اور حدیث شریف میں پڑھا تھا کہ جب انسان دل سے کسی بھی گناہ کی معافی مانگ کر دو آنسو بہالیتا ہے تو رب کعبہ اسے ضرور ضرور معاف کردیتے ہیں اور جب معاف کردیتے ہیں تو پھر وہ گناہ گناہ نہیں رہتا مٹا دیا جاتا ہے۔

حکیم صاحب اب میری یہ بات رہ جاتی ہے کہ جس طریقے سے انداز سے اور یکے بعد دیگرے پریشانیاں اٹھ اٹھ کر آرہی ہیں اور بار بار درخواستوں کی التجاؤں کے نوکری نام کی کوئی چیز بھی نہیں مل رہی بلکہ ابھی پہلی پریشانی ختم نہیں ہوتی کہ اس سے بڑھ کر مصیبت سامنے کھڑی ہوتی ہے۔ سنا کرتا تھا کہ ’’سونے کو ہاتھ لگاتا ہوں مٹی بن جاتا ہے‘‘ یہی صورت حال میرے ساتھ ہے ایک بھی لمحہ خوشیوں کا نہیں گزرتا بلکہ ہر آنے والا لمحہ پہلے سے بدتر اور کرب ناک ہوتا جارہا ہے۔

حکیم صاحب اب تو یہ صورت حال ہوچکی ہے کہ موبائل فون کی گھنٹی بجتی ہے تو دل کانپنے لگتا ہے خوف آتا ہے کہ نہ جانے کس قرض خواہ کا فون ہو نہ جانے کیا بری خبر ہو۔ کسی کو مسکراتا دیکھتا ہوں تو آنسو آجاتے ہیں۔ عجیب سی حسرت سے اسے دیکھتا ہوں اللہ کا دیا سب کچھ ہے لیکن اب بک رہا ہے قرض مزید بڑھ رہا ہے۔ عرصہ دو سال سے ہر مسنون دعا ہر مسنون عمل کرچکا لیکن لگتا ہے وہ بھی الٹ جاتا ہے کہ عمل کرتا ہوں مصیبت بڑھ جاتی ہے۔ پریشانی مزید آتی ہے عرصہ دو سال سے کوئی خوشی نہیں دیکھی دن رات نوافل‘ نفل حاجات نہ جانے کیا کیا دعائیں مانگ چکا۔ اللہ میاں سے اس طرح التجائیں بھی کرلیں کہ اگر ایسی التجائیں ماں باپ کی قبر پر جاکر مانگتا تو وہ تڑپ کر باہر آجاتے اور میرا ایمان اور یقین ہے کہ رب کعبہ تو ماں باپ سے 70 گنا تو کیا ہزار گنا زیادہ رحیم ہیں پھر کیا وجہ ہے میری بیوی میرے بچوں کے آنسو خشک ہوگئے ہیں لیکن دکھ برابر بڑھتے ہی جارہے ہیں جو نہیں مانتا تھا کہ جادو وغیرہ بھی ہوتا ہے اور ایسا سنگدل انسان کون ہوگا جو دوسروں کو ایسا کرکے پریشان کرکے حالانکہ میرے ساتھ چند دن پہلے فراڈ ہوا لاہور میں ادھار لیکر رقم دی کہ لوٹی جائے لیکن فراڈ نکلا لیکن میرا دل تو ان کو بددعا نہیں دینے دیتا کہ اللہ تعالیٰ کی رضا کیلئے انہیں معاف کردو حالانکہ یہ قرض اٹھا کر چند لقموں کو بھی ترس گیا ہوں۔

حکیم صاحب! باتیں تو بہت ہیں‘ دکھ تو بہت ہیں آخر میں یہ کہوں گا کہ اب صرف اور صرف خودکشی ہی شاید ان مصائب سے نجات دلائے‘ شیطاں بہت خوش ہورہا ہے کہ اللہ کا ایک بندہ اس کی رحمت سے مایوس ہوگیا نہیں میں مایوس نہیں ہوا بددل ہوا ہوں کہ شاید میرے گناہ ہی اتنے سنگین ہیں کہ مجھ پر رحم نہیں کیا جاسکتا اور یا پھر کسی اللہ کے بندے نے واقعی کچھ کردیا ہے۔ آپ کو تمام حالات لکھ دیئے آخری پونجی یہ 100 روپے بھی لگارہا ہوں وہ ایسے کہ 40 روپے کا کوریئر اور چالیس ساتھ بھجوار ہا ہوں کہ وقت دعا ہے۔ مایوسیوں کی انتہا پر پہنچ چکا ہوں کوئی دور دور بھی امید کی روشنی نہیں ہر طرف اندھیرا ہے۔ کچھ ہیں‘ فریب ہیں‘ لالچی انسان ہیں۔

بڑے بڑے سیاستدانوں سے بھی اپیل کی‘ بڑے بڑے این جی اوز کے اداروں سے بھی التجا کی‘ بڑے بڑے گدی نشینوں سے بھی کہا اور بڑے بڑے دین کے ٹھیکیداروں سے بھی کہا‘ حکومتی ایوانوں کو بھی جھنجھوڑا سرمایہ داروں کو بھی واسطہ دیا۔ دوست احباب رشتہ دار بھی نہ بنے‘ خطابت سے لوگوں کو رلانے والوں سے بھی التجا کی لیکن نہ جانے کیوں دنیا روٹھ سی گئی ہے جیسے کہ کسی نے حکماً منع کردیا کہ اس بندے کی مدد نہیں کرنی۔ آپ سے التجا ہے کہ پلیز میری رہنمائی کریں کہ میں کیا کروں۔ کس طرح کروں کہ دکھوں اور مصیبتوں کی ان آندھیوں سے بچ جاؤں‘ کرب والم کی ان سیاہ راتوں کی بجائے خوشیوں بھری روشن روشن کرنوں کو محسوس کروں اور خوف و اذیت سے جان چھوٹ جائے کہ قرض سے نجات مل جائے مجھے اور میرے بچوں کو اچھا روزگار مل جائے۔ آپ سے التماس ہے کہ محفل میں بھی میرے لیے سپیشل دعا کریں اور کرائیں۔

کچھ بتائیں کہ کیا کروں کیا پڑھوں کہ ظلمت ناک اندھیروں سے جان چھوٹے لوگوں کے دلوں میں چھنی ہوئی عزت دوبارہ آجائے۔ اتنا بتادوں سر کہ اللہ کے فضل سے میں میری بیوی مکمل نمازی‘ ایک بچہ قرآن پاک حفظ کرچکا ہے گھر کے تمام افراد الحمدللہ نمازی ہیں۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

نکسیر روکنے کیلئے: تازہ دھنیا کا رس ناک میں بطور نسوار سونگھنے سے نکسیر پھوٹنا بند ہوجاتی ہے۔

حیرت انگیز معلومات

(ڈاکٹر ظفر محمود، جھنگ)

فراری تیلوں میں اینٹی بائیوٹک خصوصیات موجود ہیں، نئی تحقیق کے مطابق سفیدہ کا تیل اور ٹی ٹری آئیل بن پہ میتھی سی لین اور سٹیفلو کوکس ایوری الس پر عمل کرکے ان کو ختم کرتا ہے جہاں پر جدید اینٹی بائیوٹک کام نہیں کرتے۔ یہ تیل یہ کام بخوبی سرانجام دیتے ہیں۔

تبتی بیل (یاک) کے دودھ کی رنگت گلابی ہوتی ہے۔

گھونگھوں میں اندازاً 20,000 اعصابی خلیات پائے جاتے ہیں۔

1847ء میں جے وائے سمپسن نے ہسپتالوں میں مریضوں کو بے ہوش کرنے کے لئے کلوروفارم متعارف کرایا۔

1848ء میں کیولائکر نے ہموار پٹھوں کے خلیات علیحدہ کرنے کا اہم کام انجام دیا۔

1849ء میں ایڈیسن نے ایڈیسن مرض دریافت کیا۔

1854ء میں برتھیلوٹ نے گلیسرین اور روغنی تیزاب سے چکنائی یا روغنیات علیحدہ کرنے کا کام کیا۔

1863ء میں لیوکارٹ نے انسان میں پائے جانے والے طفیلیوں پر اپنی تصنیف پیش کی۔

1863ء میں ڈے وین نے بتایا کہ اگر متاثرہ مویشی کے خون کا ٹیکہ صحت مند مویشی میں لگادیا جائے تو وہ بھی اینتھریکس میں مبتلا ہوجائے گا۔

1863ء میں ویلڈ بیئر نے بتایا کہ سرطان کا مرض ایک خلیئے سے شروع ہوتا ہے۔

1865ء میں والے من نے انکشاف کیا کہ تپ دق وبائی مرض ہے۔

1866ء میں آل بٹ نے چھوٹا طبی تھرمامیٹر ایجاد کیا۔

وٹامن ای (E) ایلومینیم کے دماغ پر بداثرات کو ختم کرتا ہے۔

مچھلی کا تیل ذیابیطس میں ڈایابی ٹک نیفروپیتھی کو روکتا ہے۔

کالے تلوں میں تیل زیادہ اور پروٹین کم ہوتی ہیں اور اس میں 17 امینو ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ اگائی ہوئی فصل پر تانبے کا امونیا کے ساتھ بنا ہوا مرکب بطور پیسٹے سائیڈ کا کام کرتا ہے۔

لہسن کے جوس میں اینٹی بیکٹریل خصوصیات موجود ہیں جو Bacterium اور اینٹی نو مائی سس ہیٹ کو ختم کرتا ہے۔

انسانی جسم میں کم کولیسٹرول کی مقدار اس کے خودکشی کے رجحان کو بڑھاتی ہے۔

فراری تیلوں میں اینٹی بائیوٹک خصوصیات موجود ہیں، نئی تحقیق کے مطابق سفیدہ کا تیل اور ٹی ٹری آئیل بن پہ میتھی سی لین اور سٹیفلو کوکس ایوری الس پر عمل کرکے ان کو ختم کرتا ہے جہاں پر جدید اینٹی بائیوٹک کام نہیں کرتے۔ یہ تیل یہ کام بخوبی سرانجام دیتے ہیں۔ سائنسدانوں نے ان تیلوں کو ملا کر تقریباً 25 مریضوں پر اس کا تجربہ کیا جس سے تقریباً 22 مکمل طور پر صحت یاب ہوگئے جبکہ باقی 3 کو مصنوعی اینٹی بائیوٹک کی ضرورت پڑی۔ ذیابیطس کے مریض کے زخموں کو ٹھیک کرنے میں یہ نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی طرح ٹی بی کے مریضوں پر بھی تجربات بہت کامیاب ہوئے۔

کارن سٹارچ، پھٹکڑی اور انڈے پر مبنی دوا سے گیسٹرک السر، گیسٹرائی ٹس اور ڈاؤڈنل السر کے 98 فیصد مریض ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

بالوں کی گروتھ کو روکنے کیلئے آئرن اور تانبے کے مرکبات مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ان کو بیرونی طور پر کافی عرصہ استعمال کیا جانا چاہیے۔

ذیابیطس کے مریض میں کرومیم، کوبالٹ، کیلشیم اور میگنیشیم کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔

امریکن تحقیق کے مطابق پیزا (Pizza) موٹاپے اور دل کے امراض کا باعث بنتا ہے۔

ہیپاٹائٹس "سی" پھیلنے کے مندرجہ ذیل ذرائع ہیں۔

(1) ایک سے دوسرے کو خون دینا، (2) خون کو جمانے والا مرکب، (3) خون سے پیشاب کو علیحدہ کرنا، (4) انجکشن کی سوئی، (5) آکوپنکچر کی سوئیاں، (6) دانت نکالنے کیلئے سوئی کا استعمال، (7) زوجیت، (8) حمل کا ٹھہرنا

کیومورٹین جگر کے امراض میں مؤثر ہے۔

دھماکہ خیز خاص نمبر کا اعلان

قارئین کے خصوصی مشاہدات اور تجربات نمبر کے عنوان سے صرف قارئین کے طبی اور روحانی تجربات ہی قارئین تک پہنچائیں گے۔ یہ صدیوں تک کار خیر کا ذریعہ ہے۔ لہٰذا ہر قاری کو چاہیے وہ حکیم، ڈاکٹر، عامل یا کاروباری ہے یا گھریلو عورتیں ہی کیوں نہ ہوں اپنے نہایت آزمودہ اور حلفیہ صرف تین تجربات ارسال کریں۔ اب آپ چاہیں تو خاص ایڈیشن جلدی شائع ہو تو فوراً قلم اٹھایئے اور اپنے تین حلفیہ تجربات جتنی جلدی بھیجیں گے اتنی جلدی شائع ہونگے۔ صرف تین طبی یا روحانی وہ تجربات ہوں جو صرف اور صرف نہایت آزمودہ ہوں۔ ہر تحریر تفصیل اور واقعات کے ساتھ لکھیں۔ بے ربط لکھیں، کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ (ادارہ)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کیلئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد **بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ** کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ "آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں" یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب: آپ کا رسالہ عبقری مجھے اپنی ایک ملنے والی عزیزہ کے پاس سے ملا یہ رسالہ بہت بہترین جسمانی اور روحانی معالج ہے۔ اس میں، میں نے نورانی مراقبہ کے عمل کو پڑھا' زندگی بہت بے کیف سی تھی۔ گھریلو الجھنوں میں گھری ہوئی تھی۔ پڑھائی سے دل دور بھاگتا تھا۔ اپنے آپ سے بھی کترانے لگی تھی۔ نورانی مراقبے کے عمل اور افادیت کے بارے میں پڑھا۔ اندر سے آواز آئی ہمارے مسائل حل ہوجائیں گے میں نے اس نورانی عمل کو نہایت توجہ اور گریہ زاری سے کیا۔ الحمدللہ اتنے مسائل حل ہوئے کہ ان کی تفصیل لکھنا مشکل ہے۔ میری زندگی بے کیفی سے راحت میں بدل گئی ہے اور گھر میں امن و سکون کی فضا قائم ہونے لگی ہے۔ اب کتابوں سے دل ہٹتا ہی نہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

لائق سمجھنا ہی نالائقی ہے

دیوان سنگھ مفتون

ایڈیٹر ہفت روزہ ریاست دہلی (تقسیم ہند سے قبل) دیوان سنگھ مفتون برصغیر کا ایک مشہور اور انقلابی نام ہے۔ انہوں نے جیل میں زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات بیان کیے وہ قارئین کی نذر ہیں۔ آپ بھی اپنے تجربات لکھئے۔

ایڈیٹر ریاست کی جرنلزم کی تمام زندگی میں شاید ہی کوئی دن ایسا گزرا ہوگا جس روز اس کے پاس پانچ سات مضامین افسانے یا نظمیں ایسی نہ پہنچی ہوں جن کو ریاست میں شائع نہیں کیا جاسکتا تھا اور صرف ریاست کا ہی کیا سوال ہے۔ دنیا کے ہر اخبار کے دفتر میں چھپنے والے مضامین سے زیادہ مواد ناقابل اشاعت پہنچتا ہے۔ جو لکھنے والوں کو واپس کردیا جاتا ہے مگر ایک اخبار نویس کی حالت اس وقت قابل رحم ہوتی ہے جب مضمون نگار مضمون کے واپس پہنچنے کے بعد یہ دریافت کرے کہ مضمون شائع نہ کرنے کی وجہ کیا ہے۔ چنانچہ دفتر ریاست سے ایسے حضرات کو صرف یہی جواب دیا جاتا ہے کہ ہماری قابلیت بہت محدود ہے آپ کے بلند مضمون کو سمجھنے کی ہم اہلیت نہیں رکھتے۔

انسان کی فطرت حق وصداقت اور معقولیت کی پرواہ نہیں کرتی اور بہت کم لوگ ایسے ہوں گے جو معقولیت کو اپنی فطرت پر غالب آنے دیں۔ چنانچہ مضامین کے سلسلہ میں بھی یہ قدرتی امر ہے کہ اگر کسی مضمون نگار کا مضمون اخبار میں شائع ہوتو مضمون نگار کا خوش ہونا فطرتاً ضروری ہے اور اگر مضمون شائع نہ ہو اور وہ واپس کردیا جائے تو مضمون نگار یقیناً ناخوش ہی نہ ہوگا بلکہ اس کے دل میں اخبار کیلئے نفرت بھی پیدا ہوجائے گی اور مضمون نگار ایسا کرنے کیلئے انسانی فطرت کے باعث مجبور ہے کیونکہ جب وہ مضمون لکھتا ہے تو وہ سمجھتا ہے کہ مضمون بہت اچھا ہے۔ اسے اخبار میں شائع ہونا چاہیے اور جب مضمون ناقابل اشاعت قرار دے کر اس کے پاس واپس پہنچے تو اس کو یہی احساس ہوتا ہے کہ مضمون تو اچھا تھا۔ ایڈیٹر نے اپنی نالائقی' قدر ناشناسی یا کسی اور وجہ سے واپس کردیا۔ چنانچہ اگر مضمون لکھنے والے کو مضمون کے بلند اور بہتر ہونے کا یقین نہ ہوہوتا تو وہ مضمون کو بھیجتا ہی کیوں۔ یا اسے مضمون کی غلطیوں کا احساس ہوتا تو وہ بھیجنے سے پہلے اپنی غلطیوں کو درست کرلیتا۔

مضامین کے سلسلہ میں دل کا ایک واقعہ لکھتا ہوں جو زندگی بھر میری رہبری کا باعث ہوا اور جس کے بعد میں نے اپنے آپ کو ہمیشہ ہی رنگروٹ' نالائق یا ایک طالب علم سمجھا اور میرا احساس ہوتا تو وہ بھیجنے سے پہلے اپنی غلطیوں کو درست کرلیتا۔

مضامین کے سلسلہ میں دل کا ایک واقعہ لکھتا ہوں جو زندگی بھر میری رہبری کا باعث ہوا اور جس کے بعد میں نے اپنے آپ کو ہمیشہ ہی رنگروٹ' نالائق یا ایک طالب علم سمجھا اور میرا یہی احساس میری جرنلزم کی زندگی میں کامیابی کا سب سے بڑا باعث ہے۔

لالہ شام لال کپور (ایڈیٹر گوروگھنٹال) لاہور سے ایک روزانہ اردو اخبار بلیٹن نکالتے تھے آپ سنسنی پیدا کرنے والے مضامین میں بہت مشاق تھے اور اس اعتبار سے شاید اس زمانہ میں لاہور کا کوئی اخبار نویس آپ کا مقابلہ نہ کرسکتا تھا مگر علم وادب' افسانہ یا نظم وغیرہ سے آپ کو کوئی مناسبت نہ تھی۔ میں اس زمانہ میں لالہ شام لال کے اخبار میں روزانہ چند گھنٹے کام کرتا تھا اور کام سے فارغ ہونے کے بعد ہم دونوں شام کو سینما بھی جایا کرتے۔ ایک روز کام ختم کرنے کے بعد ہم سیر کیلئے جارہے تھے تو ہمیں سامنے سے آتے ہوئے مہاشہ سدرشن (جن کے اس زمانہ میں بطور افسانہ نویس بہت بڑی شہرت تھی۔ کئی کتابوں کے مصنف تھے اور آج کل ممبئی کی کسی فلم کمپنی میں بطور ڈراما نویس دو ہزار روپیہ ماہوار تنخواہ پاتے ہیں) ملے نمستے نمستے ہونے کے بعد لالہ شام لال نے مہاشہ سدرشن سے کہا ''سدرشن صاحب میں تو زندگی بھر یہی سمجھتا رہا کہ افسانہ لکھنا بہت مشکل کام ہے اور اس فن میں کمال حاصل کرنے کیلئے کئی برس کی ضرورت ہوتی ہے مگر آپ حیران ہوں گے آج میں نے افسانہ لکھنے کی پہلی بار کوشش کی اور میں نے نصف گھنٹہ کے اندر بہت اچھا افسانہ لکھ دیا جو کل کے اخبار میں شائع ہوگا۔

مہاشہ سدرشن نے لالہ شام لال کے یہ الفاظ سن کر جو جواب دیا وہ یہ تھا: ''شام لال جی! آپ نے تو نصف گھنٹہ میں افسانہ لکھ لیا مگر میں آپ سے کہتا ہوں کہ اگر آپ پانچ سات سال تک مسلسل افسانہ لکھتے رہیں تو پانچ سات برس کے بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ افسانہ کسے کہتے ہیں۔ آپ کو افسانہ لکھنا پھر بھی نہ آئے گا یعنی افسانہ کو صرف سمجھنے کیلئے ہی پانچ سات برس کا عرصہ چاہیے لکھنا تو بہت بڑی بات ہے۔''

جو لوگ جرنلزم کا پیشہ اختیار کرنا چاہیں یا جن اصحاب کو مضمون نگاری یا افسانہ نویسی کا شوق ہو وہ اگرچہ مہاشہ سدرشن کے ان الفاظ کو ذہن میں رکھیں تو ان کیلئے کامیابی حاصل کرنا مشکل نہیں کیونکہ دنیا میں کسی فن کو وہی شخص سیکھ سکتا ہے جو بطور طالب علم سیکھنے کی کوشش کرے اور اگر نالائق اور ناواقف ہوتے ہوئے اس نے اپنے آپ کو لائق اور بلند سمجھا تو اس نے اپنی ترقی کی راہیں حدود کرلیں۔

دل کے والو جوڑوں کا درد

میں ایک خاتون کے گھر گئی وہ کہہ رہی تھیں کہ ان کے پاس کوئی نسخہ ہے اور کسی دو تین لوگوں نے فون کر کر کے تنگ کردیا ہے میرے کان فوراً کھڑے ہوگئے کہ کس چیز کا نسخہ ہے بقول ان کے آزمودہ اور نہایت لاجواب ہے۔ ان کے بہنوئی کا استعمال کیا ہوا ہے اور اب وہ بالکل ٹھیک ہیں اللہ کے فضل سے۔ وہ مریض جن کے والو (ہارٹ) بند ہوں اور ڈاکٹر نے صرف آپریشن ہی علاج بتایا ہو نہایت مؤثر ہے جسم کی فالتو چربی ختم کرنے کیلئے۔ ہائی بلڈ پریشر۔ شوگر۔ جوڑوں کی دردیں۔

اجزاء: ادرک:۔1 کلو (جوس ایک پاؤ) لہسن:۔1 کلو (جوس ایک پاؤ)۔ سیب کا سرکہ:۔ ایک پاؤ (جوس ایک پاؤ)

ترکیب:۔ یہ سارے جوسز ایک کلو بن جاتے ہیں ان کو مکس کر کے چولہے پر اتنا پکائیں کہ پک کر تین پاؤ رہ جائے پھر اسے ٹھنڈا کر کے تین پاؤ شہد ملائیں دوا تیار ہے۔

طریقہ استعمال: صبح نہار منہ دو چمچ (چاولوں والا) پینے کے ایک گھنٹہ بعد ناشتہ کریں۔ پندرہ دنوں میں نمایاں فرق محسوس ہوگا۔ اللہ ہمیں اپنی عبادت کی طرف پوری طرح سے کھینچ لے اور ہم سے اچھے کام لیتا رہے۔

(شکیل احمد گلشن اقبال کراچی)

جونکیں لگوائیں، سدا بہار صحت پائیں

ابن صحرا

امریکہ کا ایک بائیالوجسٹ رائے سائر ہے۔اس نے برطانیہ میں جونکوں کا ایک فارم بنا رکھا ہے۔وہ دوسرے ملکوں کے ہسپتالوں اور ریسرچ لیبارٹریوں کو جونکیں سپلائی کرتا ہے۔صرف ایک سال میں اس نے کم وبیش چوبیس لاکھ روپے مالیت کی جونکیں برآمد کی ہیں۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب گلی میں ایک عورت کی آواز آتی تھی ''جونکیں لگواؤ جونکیں'' اس عورت کے پاس مٹی کی ڈولی ہوتی تھی جس میں پانی ہوتا تھا اور پانی میں موٹی موٹی جونکیں تیر رہی ہوتی تھیں۔ ایسی عورتیں شہروں اور قصبوں میں گھومتی پھرتی اور صدائیں لگاتی تھیں اور دیہات میں بھی آج کل جونکیں لگوانے والی کوئی عورت شاید نظر آتی ہوگی

جونک پانی کا ایک کیڑا ہے جو آدمی کے انگوٹھے جتنا لمبا اور انگوٹھے جتنا ہی موٹا ہوتا ہے۔ یہ گول ہوتا ہے۔ آگے اور پیچھے سے نوکدار۔اس کا رنگ گہرا سرخ یا سیاہی مائل سرخ ہوتا ہے۔ یہ جانوروں اور انسانوں کا خون چوستا ہے۔خون ہی اس کی غذا ہے۔دیہات میں بھینسیں رکے ہوئے گدلے پانی کے جوہڑ میں بیٹھ جاتی ہیں۔وہ باہر آتی ہیں تو کسی نہ کسی بھینس کے جسم کے کسی حصے پر ایک جونک چپکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ بڑے مزے سے خون چوس رہی ہوتی ہے۔اسے الگ کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے۔یہ ہاتھ سے کھینچ کر نہیں اتاری جاسکتی۔اس کا پیٹ بھر جاتا ہے تو خود ہی الگ ہوجاتی ہے۔ورنہ جلتی ہوئی دیا سلائی اس کے جسم کے ساتھ لگاؤ تو الگ ہوتی ہے۔

آج سے پچاس سال پہلے تک یہ جونکیں لوگ اپنے جسم کے ساتھ خود لگوایا کرتے تھے۔یعنی انہیں اپنا خون پلایا کرتے تھے۔۔جونکیں لگانا ذریعہ معاش تھا۔ چونکہ عورتیں بھی جونکیں لگواتی تھیں اس لئے یہ کام عورتیں کیا کرتی تھیں۔ یہ عورتوں کا پیشہ تھا' ڈولی میں بہت سی جونکیں اٹھائے پھرتیں اور صدا لگاتی تھیں جونکیں لگواؤ۔ مریض یا مریضہ کی کسی رگ پر یہ عورتیں ایک جونک کا منہ رکھ دیتیں اور جونک خون چوسنا شروع کردیتی تھی اور بہت دیر تک خون چوستی رہتی تھی۔

زیادہ وہ لوگ جونکیں لگواتے تھے جنہیں جسم پر خارش ہوتی رہتی تھی یا پھوڑے پھنسیاں نکلتے رہتے تھے۔ کہتے ہیں کہ جونکیں فاسد خون چوس لیتی ہیں۔ سر درد' جوڑوں میں درد اور دو چار اور امراض کے علاج کیلئے خون جونکوں کو پلا دیا جاتا تھا تین ساڑھے تین سو سال پہلے تک ترقی یافتہ ملکوں میں بھی مریض جونکیں لگوایا کرتے تھے۔اسے ہائی بلڈ پریشر کا تیر بہدف علاج سمجھا جاتا تھا۔ اب جبکہ میڈیکل سائنس معجزے دکھانے لگی ہے' جونکیں پھر واپس آگئی ہیں۔ یہ کسی پسماندہ ملک میں واپس نہیں آئیں بلکہ امریکہ' فرانس اور برطانیہ میں واپس آئی ہیں۔ انہیں میڈیکل سائنس میں واپس لانے والوں میں امریکہ کا ایک بائیالوجسٹ رائے سائر ہے۔اس نے برطانیہ میں جونکوں کا ایک فارم بنا رکھا ہے۔وہ دوسرے ملکوں کے ہسپتالوں اور ریسرچ لیبارٹریوں کو جونکیں سپلائی کرتا ہے۔اس بائیالوجسٹ نے اور ان ڈاکٹروں نے بھی جنہوں نے جونکوں کو گذشتہ تین برسوں سے علاج معالجے میں قدیم دور کی طرح استعمال کرنا شروع کردیا ہے۔تحقیقات اور تجربات کے بعد بتایا ہے کہ جونک کتنی کارآمد چیز ہے۔انہوں نے جونک کے ایک نئے استعمال کا تجربہ کیا ہے۔ہاتھ یا پاؤں کی انگلی' ناک یا کان جسم سے کٹ کر الگ ہوجائے تو اسے جسم کے ساتھ جوڑے دیتے ہیں یہ کام مائیکروسرجری سے ہوتا ہے۔ جب کٹا ہوا عضو جسم کے ساتھ جوڑا جاتا ہے تو اس کی باریک نسوں میں خون آجاتا ہے۔ یکلخت خون آجانے سے رگوں میں اکٹھا ہوجاتا ہے۔اس کے نتیجے میں سرجری ناکام ہو جاتی ہے۔اس کا علاج اب یہ کیا جارہا ہے کہ جوڑ کے قریب ایک دو جونکیں لگادی جاتی ہیں جو خون چوس کر خون کا دباؤ یا بہاؤ کنٹرول کرلیتی ہیں چند دنوں میں مریض کے خون کا دباؤ نارمل ہو جاتا ہے۔ Blood Clotting ایک بیماری ہے۔جس میں کہیں خون جم جاتا ہے۔اسے آپریشن سے نکال کر خون کا راستہ صاف کیا جاتا ہے۔ ڈاکٹروں نے آپریشن کی بجائے جونکیں استعمال کرنی شروع کردی ہیں۔ جسم میں جہاں کہیں خون جم جاتا ہے۔ وہاں ایک دو جونکیں لگادی جاتی ہیں جو خون چوسنے لگتی ہیں وہ رکا ہوا خون پی لیتی ہیں۔ جونک کو جب جسم سے ہٹایا جاتا ہے تو خون بہنے لگتا ہے۔اس سے خون کی رکاوٹ مکمل طور پر ختم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ عجیب بات ہے کہ انسان ذرا سا بھی درد محسوس نہیں کرتا۔ ڈاکٹروں نے تحقیقات کے بعد کہا ہے کہ جونک کے منہ سے ایسا مواد نکلتا ہے (بقیہ: صفحہ نمبر 46 پر)

حق ادا نہ ہوا

رفعت خانم

تمہاری خدمت کی تھی اس کے مقابلے میں تمہارے لیے اونٹوں کی قطار مال ومتاع سمیت دے دینا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔''

حضرت عمر فاروقؓ ایک دفعہ مدینہ منورہ سے کہیں سفر کو روانہ ہوئے دوران سفر آپؓ یہودیوں کے ایک گاؤں میں پہنچے تو آپؓ نے دریافت فرمایا یہاں کسی مسلمان کا گھر بھی ہے؟ جواب ملا یہاں ایک بدو مسلمان رہتا ہے جو بے حد غریب ہے۔ آپؓ اس کے ہاں پہنچے تو بدو نے اپنی بیوی سے کہا کہ ایک مہمان آگیا ہے اس کے کھانے کا کچھ انتظام کرو۔ بیوی نے جواب دیا کہ گھر میں سوائے جو کے تھوڑے سے آٹے کے اور کچھ نہیں ہے۔ شوہر بولا کہ کہیں سے گندم کا آٹا ادھار لے آؤ' بیوی نے پڑوسیوں سے ادھار مانگا مگر ناکام رہی گھر آکر مجبوراً جو کی تین روٹیاں پکا کر حضرت عمرؓ کے سامنے رکھ دیں۔ آپؓ نے سوچا اس شخص کے تین بچے ہیں دو میاں بیوی چھٹا میں شامل ہوگیا ہوں اور روٹیاں صرف تین ہیں یہ سوچ کر آپؓ نے چھٹا حصہ یعنی آدھی روٹی کھا کر باقی واپس کردیں کہ خود کھائیں اور بچوں کو کھلائیں جب آپؓ رخصت ہونے لگے تو فرمایا تم کسی دن مدینہ آنا اور عمرؓ کا نام پوچھ کر مجھ سے ملنا۔ کچھ مدت کے بعد بیوی کے اصرار پر بدو مدینہ جا کر آپؓ سے ملا۔اس وقت آپؓ کا تجارتی قافلہ مدینہ پہنچ رہا تھا اور بہت سے اونٹوں پر مال لدا ہوا تھا۔ فاروق اعظمؓ نے وہ سب اونٹ بمع مال کے اس بدو کو بخش دیئے۔ بدو اپنی خوش بختی پر نازاں واپس لوٹ گیا۔ حضرت عمرؓ نے رسول خدا ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوکر یہ ماجرا بیان کیا اور عرض کیا یارسول اللہ ﷺ میں نے اس بدو کی میزبانی کا حق ادا کردیا؟ سرکار دوعالم ﷺ نے فرمایا ''عمرؓ حق تو شاید ایک لقمے کا بھی ادا نہ کیا تھا اس نے اپنی بساط سے زیادہ تمہاری خدمت کی تھی اس کے مقابلے میں تمہارے لیے اونٹوں کی قطار مال و متاع سمیت دے دینا کوئی بڑی بات نہیں ہے۔''

تحریریں بھیجنے والے شکوہ نہ کریں

عبقری کے متعلق تمام تحریریں طبی یا روحانی ارسال کرنے والوں کی شکایت ہے کہ ہماری تحریریں شائع نہیں ہوتیں۔ التماس ہے کہ آپ کی کوئی تحریر ضائع نہیں ہوتی محفوظ ہوجاتی ہے۔ باری آنے پر ضرور شائع ہوگی۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین تحریریں بھیجتے ہیں اس لئے تحریر چھپنے میں تاخیر ہوجاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچے تو وہ مجبوری ہے۔ آپ کے تعاون کا شکریہ۔ آپ ہمیشہ اعتماد سے لکھیں، ضرور لکھیں۔

دل کے مریضوں کیلئے: دل کے مریضوں کو گھی کے بجائے کوکنگ آئل استعمال کرنا چاہیے اور گھی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

سکونِ قلب کیلئے پڑھنا نہ بھولیں

ایچ، ایم، چوہدری

جو شخص بیماریوں سے تنگ آ کر طبیبوں اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو گیا ہو اسے چاہیے کہ نہایت خلوص نیت سے جمعرات کو اس درود پاک کو آٹھ منزلوں میں مکمل کرے اور شرائط ادب کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اس کا آغاز کرے انشاء اللہ کتنی ہی مصیبت میں کیوں نہ ہو نجات پائے گا۔

اگر بارش نہ ہوتی ہو تو

اگر بارش نہ ہوتی ہو اور خشک سالی اور قحط کا خطرہ پیدا ہو گیا ہو تو علاقہ کے لوگ ایک مسجد میں جمع ہو کر اجتماعی صورت میں شماروں پر سوا لاکھ مرتبہ یہ درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد بارش کی دعا مانگیں انشاء اللہ بارگاہ رب العزت میں دعا قبول ہوگی۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ بِعَدَدِ مَا فِی جَمِیْعِ الْقُرْاٰنِ حَرْفًا حَرْفًا وَّ بِعَدَدِ حَرْفٍ اَلْفًا اَلْفًا

مفلسی دور کرنے کیلئے

جب گھر میں داخل ہوں تو مندرجہ ذیل درود شریف پڑھیں بطریقہ سلام خواہ گھر میں کوئی موجود ہو یا نہ ہو۔ انشاء اللہ مفلسی دور ہو جائے گی۔ درود شریف یہ ہے۔

اَلسَّلَامُ عَلٰی رَسُوْلِ اللّٰہِ.

امراض شکم اور قے کیلئے

قے اور دیگر امراض شکم کیلئے ہر بچے بوڑھے کو یہ درود شریف تین یا سات بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں اور مریض پر دم کریں فوراً شفاء ہوگی۔ انشاء اللہ

ہر بیماری کیلئے 21 بار باوضو یہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے روزانہ تھوڑا تھوڑا پئیں یا مریض کو پلائیں انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

مندرجہ ذیل درود شریف گیارہ بار پڑھ کر جس مریض پر دم کریں شفاء ہوگی مریض کتنا ہی شدید بیمار کیوں نہ ہو۔ شفاء روحانی' جسمانی' قلبی' عقلی اور لاعلاج امراض کیلئے تجربہ شدہ ہے۔

ایسی جسمانی بیماری جس کا طبیبوں سے علاج نہ ہوتا ہو تو اس کیلئے اس درود پاک کو 40 دن تک روزانہ 100 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ اللہ تعالیٰ بہتری کی صورت پیدا فرمائیں گے۔

پیٹ کے امراض میں پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں اختناق الرحم' بادی گولہ و دیگر ریحی امراض اور دردوں میں ہیرا ہینگ پر دم کر کے گندم کے دانہ کے برابر ایک چمچہ گرم پانی میں گھول کر مریض کو پلائیں۔ بیہوش مریض کی ناک میں بھی دو قطرے ڈالیں فوراً ہوش میں آجائے گا۔

جو شخص بیماریوں سے تنگ آ کر طبیبوں اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو گیا ہو اسے چاہیے کہ نہایت خلوص نیت سے جمعرات کو اس درود پاک کو آٹھ منزلوں میں مکمل کرے اور شرائط ادب کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اس کا آغاز کرے انشاء اللہ کتنی ہی مصیبت میں کیوں نہ ہو نجات پائے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِھَا وَعَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَائِھَا وَنُوْرِ الْاَبْصَارِ وَضِیَائِھَا وَاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ دَائِمًا اَبَدًا.

اگر حاکم حق کی طرف مائل نہ ہوتا ہو تو!

اگر کسی معاملہ میں حاکم حق کی طرف مائل نہ ہوتا ہو تو اس درود مکرم کو 313 مرتبہ بعد از ادائے دو رکعت نفل اپنے دائیں ہاتھ پر دم کر کے اور پھر اپنے تمام بدن پر ملے اور حاکم کے سامنے جائے۔ بہتر یہ ہے کہ راستہ میں کسی سے بات چیت نہ کرے اور اگر یہ نہ ہو سکے تو حاکم کے سامنے جا کر فرصت کے وقت اسی درود پاک کا ورد کرے۔ بفضلہٖ حاکم حق کی طرف مائل ہو جائے گا۔

درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ وَاَعْطِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدَ نِ الْمَقَامَ الْمَحْمُوْدَ الَّذِیْ وَعَدْتَّہٗ الَّذِیْ اِذْقَالَ صَدَّقْتَہٗ وَاِذَا سَأَلَ اَعْطَیْتَہٗ. اَللّٰھُمَّ وَاَعْظِمْ بُرْھَانَہٗ وَشَرِّفْ بُنْیَانَہٗ وَاَبْلِجْ حُجَّتَہٗ وَ بَیِّنْ فَضِیْلَتَہٗ.

اگر کوئی تکلیف آپڑے تو

حضرت امام سنوسی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ جس کی اللہ تعالیٰ کی جناب میں کوئی حاجت ہو یا وہ کسی تکلیف یا رنج میں مبتلا ہو یا اس پر کوئی بپتا آپڑی ہو تو اسے چاہیے کہ آدھی رات کو اٹھ کر اچھی طرح وضو کرے آرام سے دو رکعت نماز نفل پڑھے جب سلام پھیرے تو اسی طرح قبلہ رخ ہو کر ایک ہزار مرتبہ اس درود شریف کو پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس کی مشکل حل فرما دے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً تُحِلُّ بِھَا عُقْدَتِیْ وَتُفَرِّجُ بِھَا کُرْبَتِیْ وَتُنْقِذُنِیْ بِھَا مِنْ وَّحْلَتِیْ وَتُقِیْلُ بِھَا عُثْرَتِیْ وَ تُقْضِیْ بِھَا حَاجَتِیْ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلِّمْ.

ثواب میں بے پناہ اضافہ کیلئے

صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍوَّاٰلِہٖ وَسَلِّمْ

یہ درود شریف پڑھنے میں چھوٹا اور ثواب میں سب سے زیادہ ہے جو شخص روزانہ پانچ سو مرتبہ اس کو پڑھے تو کبھی محتاج نہ ہو

دوزخ سے نجات

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَسَلِّمْ حضرت خلاد رحمتہ اللہ علیہ جمعہ کے دن یہ درود شریف ایک ہزار مرتبہ پڑھا کرتے تھے ان کے انتقال کے بعد ان کے تکیے کے نیچے سے ایک کاغذ ملا جس پر لکھا ہوا تھا کہ یہ خلاد بن کثیر کیلئے دوزخ سے آزادی کا پروانہ ہے۔

قرض کی ادائیگی

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ

ظہر کی نماز کے بعد یہ درود شریف سو مرتبہ پڑھنے والے کو تین باتیں حاصل ہونگی۔ کبھی مقروض نہ ہوگا' اگر قرض ہوگا تو وہ ادا ہو جائے گا خواہ کتنا بھی قرض ہو۔ قیامت کے دن اس سے کوئی حساب نہ ہوگا۔

ایمان کی حفاظت

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً دَائِمَۃً بِدَوَامِکَ

جو شخص پچاس مرتبہ دن میں اور پچاس مرتبہ رات میں اس درود شریف کا ورد رکھے تو اس کا ایمان جانے سے محفوظ رہے گا۔

حافظہ صحت

ماہنامہ عبقری کیلئے اپنا مجرب اور صحیح نسخہ پیش خدمت ہے جہاں بھی آزمایا بہت ہی مفید پایا۔

درد سر، ضعف بصر، زکام، نزلہ، پرسوت درد مفاصل، سرعت انزال، سلسل البول کھانسی، دمہ وغیرہ کیلئے مجرب آزمودہ دوا ہے۔

ہوالشافی: دارچین 10 تولہ' جائفل' بادیاں' مگھاں' لوبان ہر ایک' ایک تولہ۔ جوز ماثل 8 تولہ' زعفران 1½ ڈیڑھ ماشہ' کستوری 1½ ماشہ تمام ادویات باریک پیس کر شہد کی مدد سے گولیاں

(بقیہ: بارگاہ الٰہی میں اعمال کی قدر و قیمت)

پہلے بھی وہاں دوا یکسیڈنٹ ہو چکے تھے اور دونوں میں سے کوئی نہ بچا تھا جب وہ لوگ میرے پاس پہنچے اور مجھے باہر نکالا تو حیران رہ گئے کیونکہ میرے جسم پر ایک خراش تک نہ تھی وہاں میرا کزن بھی تھا مجھے دیکھ کر کہنے لگا میں تو سمجھا تھا کہ آج تم نہیں بچو گے خیر میں گھر پہنچا موٹر سائیکل پر ساڑھے سترہ ہزار روپے کا خرچ آیا اور سائیکل جس کے دو ٹکرے ہو گئے تھے اس کے مالک کو اڑھائی ہزار روپے دینے پڑے مگر سب سے اہم بات کہ جان بچ گئی میں نے بعد میں غور کیا تو خیال آیا کہ صبح جو میں نے نیکی کی تھی وہ میرے کام آ گئی اور اس معذور آدمی کی دعاؤں کی بدولت اللہ پاک نے مجھے محفوظ رکھا ورنہ میرے بچنے کی کوئی امید نہ تھی سچ ہے نیکی رائیگاں نہیں جاتی اور دعائیں قبول ہوتی ہیں۔

(بقیہ: بے پردگی نے کیا گل کھلائے)

ہی لڑکی ساس کی گود میں گر گئی۔ ساس نے جلدی سے سہارا دیکر بٹھایا لڑکی کے چہرے پر شدید تھکن کے آثار تھے' رنگت پیلی زرد ہو رہی تھی۔ بمشکل ساس سے بولی مجھے کیا ہوا تھا۔ میرا سر بہت بھاری ہو رہا تھا آنکھیں بھی نہیں کھل رہی تھیں۔ ساس بولیں بیٹا تمہیں کچھ بھی نہیں ہوا تھا بس بیٹھے بیٹھے بیہوش ہو گئیں تھیں آج کئی دن کے بعد ہوش میں آئی ہو۔ اس کے بعد ثمینہ آہستہ آہستہ ٹھیک ہوئی۔ ماشاء اللہ آج ثمینہ دو بچوں کی ماں ہے لیکن اسے نصیحت ہو گئی ہے۔ اب وہ کبھی کھلے بال صحن میں بھی نہیں نکلتی ہے۔ میری آجکل کی لڑکیوں کو یہ نصیحت ہے ہم بڑے جو بھی نصیحت کریں اس پر عمل کیا کرو' کبھی کھلے بال باہر نہ نکلا کرو' چڑیلیں اپنے بال کھلے رکھتیں ہیں ہم خواتین کو اللہ کا یہ حکم ہے کہ اپنے سر کو اس طرح ڈھانپو کہ سر کا ایک بال بھی نظر نہ آئے نا کہ پورا سر ہی ننگا لیکر پھریں۔ شرم کرو' اپنے خاندان اور اپنی عزت کا خیال کرو۔

حاجت روائی کیلئے

بعد نماز عشاء اول و آخر درود پاک 7 مرتبہ

یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ 1200 بار 12 بہت کامیاب و مجرب ہے۔ درودِ تنجینا 313 بار فوری حاجت روائی کیلئے اکسیر ہے۔ قبلہ رخ درود پاک 100 بار دائیں طرف منہ کر کے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ 786 بار۔

قبلہ حکیم صاحب کی ایبٹ آباد آمد

قارئین کے اصرار پر جون 2010ء میں حکیم صاحب ایبٹ آباد یا اس کے قرب و جوار میں تشریف لائینگے۔ روحانی و جسمانی مسائل کیلئے فری ملاقات کرینگے۔ زیادہ تعداد میں ملاقات نہ ہو سکے گی۔ خط یا فون کے ذریعے ابھی سے نام لکھوائیں۔ وقت اور جگہ کا اعلان بعد میں اس لئے ہوگا کہ حکیم صاحب کی میزبانی کرنیوالے بہت ہیں اور میزبانوں کے نام مسلسل بڑھ رہے ہیں جس کے پاس جگہ کشادہ ہوگی تاکہ ملاقاتیوں کو سہولت رہے اس جگہ کا اعلان بعد میں ہوگا۔

(بقیہ: روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

نے آپ کی بتائی ہوئی تجاویز اور وظائف کو بھرپور توجہ سے پڑھا بس آپ کے مشورہ کے مطابق کرتی چلی گئی ہوں اور میرے گھر کے کئی مسائل حل ہونے شروع ہو گئے پہلے گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا اور بدمزگی بیماری اور جادوئی اثرات تھے وہ سب کے سب آہستہ آہستہ حل ہونے شروع ہو گئے میرے کئی معاملات ایسے حل ہوئے ہیں کہ میں سوچ بھی نہیں سکتی تھی مگر ایک مسئلہ جو کہ حل ہوتے ہوئے کچھ وقت طلب کر رہا تھا اور وہ تھا میری شادی کا مسئلہ۔'' میں بہت پریشان رہتی تھی مگر آہستہ آہستہ اللہ تعالیٰ نے میرے دل میں اپنی ذات کا یقین پیدا کر دیا پھر میں نے صرف اور صرف اللہ کی ذات سے آس لگانا شروع کر دی اور جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ اس رمضان 19 ستمبر 2009ء کو اللہ کے فضل و کرم سے بہت ہی اچھی فیملی میں رشتہ طے ہو گیا۔ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں تھی بہرحال اللہ تعالیٰ نے میرے ہر معاملے کو بڑی اچھی طرح حل کیا اور میری سوچ سے بھی بڑھ کر دیا! **(شائستہ بنت طالب حسین لاہور)**

(بقیہ جونکیں لگوائیں، سدا بہار صحت پائیں)

جو انسان کے جسم کی اس جگہ کو سن اور بے حس کر دیتا ہے جہاں وہ منہ ڈالتی ہے۔ دل کے بعض امراض میں بھی جونک نہایت مفید کام کر رہی ہے۔ دل کو خون سپلائی کرنے والی نالیوں میں خون کو رواں کرنے میں جونک کی خدمات قابلِ تحسین ہیں۔ جونک کے منہ سے جو مادہ خارج ہوتا رہتا ہے وہ خون کی روانی میں مدد و معاون ثابت ہوتا ہے۔ رائے سائر کہتا ہے کہ Cardiovascular مرض میں جونک اتنی مفید ہے جتنی اینٹی بائیوٹک دوائی انفیکشن کیلئے۔

رائے سائر نے بتایا کہ دنیا میں جونکوں کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ایک جونک ایک وقت میں ایک سو پچاس کے لگ بھگ بچے پیدا کرتی ہے۔ چھ مہینوں میں بچے پوری جونکیں بن جاتے ہیں۔ ایک جونک بیس منٹ تک خون چوستی رہتی ہے۔ بیس منٹوں میں وہ ایک اونس خون چوس لیتی ہے یعنی اپنے وزن سے پانچ گنا زیادہ وزنی خون اپنے اندر ڈال لیتی ہے۔ پھر وہ پورا ایک سال نہ خون چوستی ہے نہ کچھ اور کھاتی پیتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جو جونک ایک بار کسی انسان کو لگائی جاتی ہے وہ اگر پیٹ بھر لے تو ایک سال کیلئے بیکار ہو جاتی ہے۔ اسے الگ پانی میں چھوڑ دیا جاتا ہے اور بھوکی جونکوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ابھی جونکوں پر تجربے ہو رہے ہیں اور کئی امراض کیلئے ان کے فوائد دریافت ہو رہے ہیں۔ وثوق سے کہا جا سکتا ہے کہ اب جونکیں واپس جانے کیلئے نہیں آئیں۔

(بقیہ: بڑوں کی چشم پوشی، چھوٹوں کی بے راہروی)

ہمیں حقائق کا سامنا کرنا ہی پڑے گا اور بچوں کو ان کے فطری مسائل کے بارے میں تنہا چھوڑ دینے کے جرم سے اب تائب ہونا پڑے گا اور نہ صرف جہاں یہ کہ ہمیں اپنے بچوں کو خود صحیح انداز میں رہنمائی کرنی ہوگی وہاں اپنے بچوں کو ایسی کتابیں بھی پڑھنے کے لئے خود مہیا کرنا پڑیں گی جن میں ان کے فطری مسائل کو تہذیب کے انداز میں اپنے اخلاقی اور مذہبی اقدار کے دائرے میں حل کرنے کی کوشش کی گئی ہو۔ ناجائز پابندیاں ختم کر کے ہمیں کشادہ دلی کے ساتھ اپنے بچوں کے مستقبل کا دھیان کرنا ہی پڑے گا۔ اگر ہم نے اس وقت بھی یہ قدم نہ اٹھایا تو مغربی نظریات، بیرونی عوامل اور عدم رہنمائی کی وجہ سے ہماری نئی نسل گمراہ ہو جائے گی اور جہاں ہمارے بچوں کا مستقبل خطرے میں پڑ جائے گا۔ وہاں ہمارا ملک بھی سنہرے مستقبل سے محروم ہو سکتا ہے۔

(بقیہ: ازلی دشمن سے سنجیدہ ملاقات)

اس لیے شیطانی طاقتیں بری طرح غالب آ چکی ہیں یعنی جہالت اور غفلت شیطان کے بڑے راستے ہیں۔ شیطان انسان کے اندر کمزور راستے ڈھونڈتا ہے اور انسان کے اندر مایوسی ناامیدی پیدا کرتا ہے گناہوں کو آراستہ کر کے دیکھتا ہے د۔ اللہ تعالیٰ نے شیطان کو کھلا دشمن بتایا ہے' سرکار دو عالمؐ کی محنت شیطان کے خلاف تھی آپ نے اُمت مسلمہ کو شیطانی طاقتوں کے خلاف اٹھایا۔ فحاشی اور عریانی شیطانی معاشرت ہے سرکار دو عالمؐ کی معاشرت میں دو چیزیں بہت نمایاں ہیں ایک سادگی اور دوسرا حیا۔ آج میڈیا کے ذریعے سے شیطانی معاشرت کو عام کیا جا رہا ہے تاکہ مسلمان کی شرم و حیا ت ختم ہو جائے اور مسلمان اندر سے کھوکھلا ہو جائے۔ میڈیا شیطانی تبلیغ کا بڑا ہتھیار ہے۔ میڈیا کے ذریعے مسلمانوں کی نوجوان نسل تیزی سے بے راہ روی اور گمراہی کی طرف جا رہی ہے۔ نوجوان ساری رات ٹی وی دیکھتے ہیں اور فجر کی اذان سے قبل سو جاتے ہیں ''امت مسلمہ'' میڈیا کی وجہ سے ایک طرف ایمان سے خالی ہو رہی ہے دوسری طرف حیا ختم ہو رہا ہے۔ تیسری طرف مادہ پرستی بڑھتی جا رہی ہے۔ ہمارے اسلامی جذبات کو فنا کرنے میں میڈیا نے کوئی کسر نہیں چھوڑی جب سے کیبل سسٹم آیا ہے حالات زیادہ خراب ہوتے جا رہے ہیں۔ رہی سہی کسر موبائل فون نے پوری کر دی ہے آنکھیں کھولنے کی ضرورت ہے۔

(بقیہ: اللہ کی شان)

ٹوٹے گا تو اللہ تعالیٰ کی رحمت اترے گی اور آپ کی تمنا کو پورا کر دیا جائے گا۔ اسی لئے تو میں نے ایک طرف آپ کو دلہن کی طرح بن سنور کر بیٹھنے کو کہا اور دوسری طرف آپ کے بھائی کو بلا کر لے آیا' اس نے آ کر آپ کو ڈانٹ پلائی جس کی وجہ سے آپ کا دل ٹوٹا اور اللہ رب العزت کی ایسی رحمت اتری کہ اس نے آپ کو اپنے محبوب صلی اللہ علیہ وسلم کی زیارت کروا دی۔ اللہ اکبر۔

(بقیہ: برص یا پھلبہری سے نجات کا ٹوٹکہ)

اور بعض زیادہ عرصہ کریں جلدی یا دیر فائدہ ضرور ہوتا ہے مایوس نہ ہوں ٹوٹکہ زوراثر اور دیرپا ہے ایک بار مرض چلا جائے تو پھر انشاء اللہ تعالیٰ نہیں ہوتا۔ اب قارئین وہ ٹوٹکہ ملاحظہ فرمائیں۔ تارکول جس سے سڑکیں بنتی ہیں بالکل تازہ ہو یعنی اسمیں کنکر پتھر نہ ہوں (یہ بلڈنگ میٹریل سٹور پر اکثر مل جاتی ہے) لے کر اسمیں مٹی کا تیل اتنا ملائیں کہ کریم کی شکل بن جائے بس دوائی تیار ہے۔ کسی سوتی کپڑے پر لگا کر اسکی پٹی برص کے داغوں پر باندھ دیں صبح سے پھر صبح تک باندھے رکھیں پھر صبح نئی پٹی لگا دیں اسے 3 دن تک، پھر 3 دن چھوڑ دیں اور صرف روغن زیتون صبح و شام لگاتے رہیں بعض اوقات جلد سرخ ہوتی ہے گھبرائیں نہیں یہی شفا کی علامات ہیں پھر 3 دن مزید لگائیں اس طرح وقفہ وقفہ سے لگاتے رہیں جب تک شفایابی مکمل نہ ہو جائے۔

قارئین آپ بھی اپنے ٹوٹکے روحانی اور طبی کسی بھی قسم کے ہوں ضرور لکھا کریں آپ کے ٹوٹکوں کا منتظر رہوں گا۔

سنئے لفافہ آٹھ روپے کا ہو گیا

قارئین مسائل کے حل کیلئے جو خطوط کے اندر جوابی لفافہ ڈالتے ہیں ڈاکخانہ کے شیڈول کیمطابق آٹھ روپے کا ٹکٹ لگتا ہے لیکن بعض حضرات 8 روپے کے ٹکٹ کی بجائے 4 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجتے ہیں۔ درخواست ہے کہ پورے 8 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجیں۔ تاکہ آپکو واپسی جواب مل سکے۔ **ورنہ معذرت!**

(بقیہ: مراقبے سے فیض پانے والے) اللہ سے تعلق نصیب ہو گیا ہے۔ قارئین عبقری سے التماس ہے کہ نورانی مراقبے کے اس روحانی عمل کو اپنی زندگی کا معمول بنائیں۔ اس کے اتنے فوائد اور کمالات ہیں جو احاطہ تحریر میں نہیں۔ اللہ کے حضور دعا ہے کہ اللہ ماہنامہ عبقری کو تا قیامت جاری رکھے۔ **(فقط والسلام نورین فاطمہ)**

☆ علم بے عمل ایک آزار ہے اور عمل بغیر اخلاص بے کار ہے۔ ☆ تجربے کبھی ختم نہیں ہوتے اور عقلمند ان میں ترقی کرتا ہے۔